WRITE NO MATTER WHAT

ADVICE FOR ACADEMICS

高效写作

突破你的心理障碍

[美] 乔利·詹森 著　姜昊骞 译

下笔太难
一拖再拖

芝加哥大学出版社重磅出品

自我怀疑
灵感枯竭

如何进入写作舒适区？

美国名校教授深度解析
写作心理 7 种误区
教你高效创作 9 种策略

征服心魔，让高兴、高效写作成为可能

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

WRITE NO MATTER WHAT

ADVICE FOR ACADEMICS

高效写作

突破你的心理障碍

[美] 乔利·詹森 著 | 姜昊骞 译

上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

版权信息

高效写作：突破你的心理障碍/（美）乔利·詹森著；姜昊骞译.—上海：上海社会科学院出版社，2020

书名原文：Write no matter what

ISBN 978-7-5520-2950-5

Ⅰ.①高… Ⅱ.①乔…②姜… Ⅲ.①写作学 Ⅳ.①H05

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第036642号

目　录

版权信息
给中国读者的一封信
前言
第一章 写作应该有的心态
1.将写作落到实处
2.去“神秘化”
3.要有“工匠精神”
第二章 高效写作的技巧和条件
1.提高写作能力的三种技巧
2.确保时间
3.确保空间
4.确保精力
第三章 走出写作心理误区
1.学会拒绝“加戏”
2.与自己的心魔对话
3.误区一：我要写一部巨著
4.误区二：我是滥竽充数的人
5.误区三：处理完其他事才好动笔
6.误区四：对读者怀有敌意
7.误区五：把自己与他人比较
8.误区六：追求完美开篇
9.误区七：详尽地收集材料而耽搁写作
第四章 保持写作激情
1.发现写作兴趣
2.重视动笔与搁笔

3.寻找写作新思路
4.重视有效反馈
5.正确处理修订与退稿
6.克服拖延
7.放弃不恰当的项目
8.分清轻重缓急
9.利用假期写作
第五章 与人合作，学会互助
1.克服“孤独”写作
2.组建写作小组
3.设立校园写作支持项目
结论
后记 面向公众写作
参考书目
致谢

纪念我的父亲，

唐纳德·D.詹森（1930-2003）

给中国读者的一封信

学术文化的全球化有赖于学术成果的发表。以学术为志业的人都明白：功成名就也好，带动影响也罢，长期保持高产的能力都是至关重要的。为了做到这一点，我们需要相应的知识、技能和支持，而这恰恰是大部分学者所缺乏的。我们都是本领域的行家里手，或许对本专业的发表规范也很熟悉。然而，我们却没有充分认识到写作过程中常见的种种困难，更别提妥善应对了。

如今，我能够与中国的学界同仁分享学术写作的建议，为此我深感荣幸。本书的关注点是学术写作的过程，而非内容；聚焦于如何克服司空见惯的、阻碍我们投身写作的种种障碍。我相信，我们对写作障碍理解得越是深刻，便越能够采取相应的策略，让学术写作成为一件回报丰厚的乐事。

写作不是容易的，哪怕是爱动笔的人也会遇到许多阻碍。学术界竞争压力巨大，明规则、潜规则众多，教学研究服务的要求与日俱增，这对写作很不利。困难总是有的，我们需要发现它们，解决它们。

本书贯穿着一个主题：当我们感到有外力逼着我们动笔时，写作便会困境丛生。我们越是感觉压力大，叛逆情绪就越强，找借口、逃避写作和拖延写作计划的行为接踵而至，进而带来焦虑感、负罪感和羞辱感。这些感觉会煮成一锅苦涩、怨恨、自我怀疑的毒汤，不仅对产出成果不利，更会让自己闷闷不乐。

但是，如果我们懂得如何“邀请”自己动笔，局面便会为之一新。一旦我们学会了确保学术写作所需的时间、空间和精力，学会了克服挡在

面前的写作神话，学会了创造和维持我们应得的友好协作环境，我们就会勤于动笔，乐于动笔。成果自然也就上去了。

本书后记鼓励读者参与到科普事业中——让学术圈外的大众也能接触到学术界的成果。在扩展学术成果影响力方面，中国学者表现出了极强的创造力，国际学术界也因此受益。

我衷心希望本书介绍的技巧、策略和洞见能够帮助读者们产出和传播数量更多、影响更广的学术成果，并从中收获快乐与成就感。

乔利·詹森

2018年1月22日于塔尔萨大学

前言

学术要想出成果，归根到底就要做到三条：感兴趣，勤动笔，压力小。现在的问题是学术生活恰恰与此相悖：课题是负担，动笔真是难，压力大如山。

外界往往认为学术环境是一个写作友好型环境。我们都知道，并非如此。是的，我们有寒暑假，每天只有几堂课。但是，我们的工作环境不仅忙碌，而且要求高、琐事多，静心写作绝非易事。学术界是很残酷的（要么发表文章，要么白写一场），同时又为写作蒙上了一层神秘的面纱。我们要搞清楚——全靠自己——如何出成果、教学生，还要为学生和同事服务。

我们要为自己创造更好的写作条件——想办法多写、勤写感兴趣的课题，并且可以出学术成果。但是，我们首先要停止抱怨环境或者我们自己。我们抱怨的事情太多，还隐隐地担心自己懒惰、不自律。这些都是合理的，但是学术环境之所以对写作不利，还有另外的原因。不管在什么情况下，只要打开思路，锤炼本领，我们就能更好地进行学术写作。

本书主要关注学术写作的过程，而非内容。在学术论文或专著的语体和发表流程方面，已经出了很多有价值的书籍。本书要解决使你不能安心进行学术写作的种种困扰。你将会了解到如何建立和维持“感兴趣、勤动笔、压力小”的写作过程，无论你如何笔尖滞涩、心灰意冷、身处逆境。

接下来，我会要求你放弃臆想：为了出成果，到某种特殊的环境，

成为某种特殊的人。我会要求你不要妄自菲薄，以为自己不知如何勤写、爱写。我会要求你不要再抱怨教学与院务工作（以及学生与同事），说它们占用了你的时间，抽干了你的精力。抛弃这些借口，解放自己，解决真正的问题。

在之后的几个部分里，我会分别谈一谈大众和学者心目中，哪些因素有利于、哪些又不利于写作过程。我还会融入自己在写作上的挣扎和思考，这来自于我三十多年的教授生涯和发起主管塔尔萨大学教工写作支持项目所获得的经验教训。本书介绍的技巧和建议帮助了本校和外校的众多学者，涵盖人文社会科学、自然科学等各领域。诚然，在学术圈里写作是很有挑战性，但是，要实现合心意、有产出的写作是绝对可能的。下面我就要谈如何做到这些。

第一章　写作应该有的心态

本书关注的是写作的过程，而非内容，聚焦于如何克服写作中所面临的各种困难。要克服写作中的各种障碍，首先就得对写作本身、自己的心理和写作环境有一个客观的认识，只有这样，我们才能真正地发现和突破来自内外部的写作困境。

首章我们会带领读者放下对写作的各种幻象，看清复杂的环境是如何不利于写作的。其次，要直面这些困境，我们就不能神秘地将其包裹起来，恐惧地无法面对。最后，我们为突破写作困境找到了一条根本的解决之道，即培养工匠精神。

1.将写作落到实处

许多人之所以走学术道路，是因为渴望“思想生活”。我们希望有一方净土，研究宏大的思想，做出重大的发现。在我们的想象中，同事们是富有创造力的，能够给予帮助的，我们有很多时间与他们讨论自己的想法。电影里的教授们要么坐在四周镶着木板的办公室里进行深邃的交流；要么走在铺满青藤的小径上，一边赶往课堂，一边沉思宇宙。怪不得大众都以为我们有很多时间去写作！如果真是这样，那就好了。

哪怕能意识到这幅图景只是臆想，我们可能还是会陷入其中。我们知道，当前的处境是不利于写作的，甚至是有害于写作的。我们以为，只要走上通往终身制工作的路，获得终身教职，或者当上正教授，以后写东西就要容易些了。或者去更“好”的大学，我们将会得到更多的奖学金。沉迷于对学术乌托邦——在某个地方，我们能写出东西，受到重视和支持——的渴望是容易的。

我当然也渴望于此。虽然无数身边的证据表明，大学并不完全是电影里演的或者我脑子里想的那副样子（我自己是研究传媒学的，我父亲就是教授），但是，在同事的陪伴和支持下，我还是尽力在书斋中攀登，有充足的阅读、写作和思考时间。总有一天，我会有许多需要写的东西，并且很容易就能写出质量高的作品。奋斗总有尽头，纯净的象牙塔在等待着我。

终于，我意识到梦想永远不会实现。于是，我开始面对现实——为了实现写作的理想，我需要找到在真实的学术界出成果的办法。在停止怨天尤人的那一刻，我就去寻找确保有可靠的时间、空间、精力去写作的方法。我学会了如何发现那些令我焦虑、痛苦的谜题，然后将它们一一击破。

对我们中的大多数人来说，学术写作都是一个令人困惑的负担，永恒的焦虑、自我怀疑和混乱之源。动笔的风险非常高——要么发表成果，要么空写一场。但是，哪怕获得了终身教职，这些风险依然令人生畏。无论是维持自尊心，还是获得圈内声誉，这都取决于是否有坚持写作的能力。我们都知道，学术产出能力是学术界的通行证，然而许多人无论再怎么努力，还是成效不彰。

我们可能会在文思泉涌和下笔如枯之间摇摆，也可能搜出一个边边角角的话题，凑出一篇越写越没劲的论文——算是尽了职，但自己一点也不开心。我们可能会大肆申请项目，因为我们知道，有项目才有钱；但又有点希望别批下来，免得忙不过来，受到截止日期和修改意见无休止的压迫。

我们想出了种种规避拖延的办法。直到评审意见出来，这些办法都挺有效的。然后，我们就要手忙脚乱地阴着脸凑材料。不管简历里塞了多少东西，我们还是觉得自己不够格。学院生活的一个悲哀真相是，我认识的每一个人都在努力出成果，同时他们又为写得“不够多”而焦虑羞愧。

多年来，我一直在想，我哪里做错了？我为什么没有一边多写、爱写，一边留出时间和精力去搞教学、行政，去陪家人朋友呢？为什么事情没有成为“本来”的那样？我后来惨淡地意识到：我陷入了一种“应然”的学院生活的幻想，却不知道如何在“实然”的学术界有效地写作。

我不想变得愤世嫉俗，也不想变成“朽木”——什么成果也没有，早该从院里面清除出去。一个残酷而普遍的现实是，原本前景广阔的教授，却因获得终身教职后“封笔”的事情受到蔑视。

写作不顺的众生相着实令人警醒。有的同事不发文章，但也不承担院里的任务，说是“需要时间写作”。有的同事虽然坚持写文章、发文

章，但是从中感受不到一点乐趣。还有的喜欢吹嘘自己取得了重大进展，哪怕大家都明白他没写几个字，或者根本没动笔。学术圈里的人就是好讥讽指摘，只有极少数人能现实地对待写作，承认自己的实际情况和真实感受。

我越是达不到自己的学术幻想，就越感觉自己受到了背叛。在渴望与现实的差距之间，我被困住了。我的学术生涯其实还算顺利，就读于著名的研究生院，拿到博士学位后就在本专业一直从事研究工作。我赶上了好时机——当然，自己的能力也不差——在三所名牌大学教过书，没费太多周折就拿到了终身教职，期间一直在写作和发表专著和论文。外人肯定觉得我轻轻松松就过上了理想的学院生活。

但事实并非如此。博士论文写作时，我有好几个月不知如何下笔，最后才找到解决办法。从那以后，我的很多写作计划不知为何就陷入停滞，最终不得不忍痛放弃。什么“胡萝卜加大棒”的手段都试过，但是大部分很快就失效了。我也参与过合著项目，这不仅使我精疲力竭，而且还妨碍我写真正想写的作品。

即便是写得顺手的时候，我也会因为写作占用了与亲友相处的宝贵时间而痛苦：生活还有那么多可能性呢。每当我去追求“工作与生活的平衡”这个普遍的幻象时，我就会感到局促不安。写，手忙脚乱；不写，任务繁重。我想要的“思想生活”呢？我怀疑做这一切事情的意义——这真的值得吗？

本书源于我自己的渴望。我想要摆脱自己的困境，也想要帮助那些令人尊重的同事们。由于写作不顺，他们的前程都受到了威胁。我父亲学术生涯上的一大阴影，就是一张大部头导论性教材的合同。这本书迁延日久，最后还没有完成。我们系里的人本来就不多，结果有好几个人因为虚假报告项目进展到了无可挽回的地步，因此，没有获得终身教职。

学院生活有一个有趣的悖论：传统的校历确实给了我们一点支撑“思想生活”幻想的迹象。我们之所以很难直面现实处境的原因是，我们确实有研究时间、周末双休、寒暑假和学术休假。于是，我们在写作上的困难就更令人费解和羞耻了。我们痛苦地发现，虽然有这么多令人艳羡的“假期”，论文和专著还是写不完。

在假期中，我们本来想写，但从来没有达到目标。要么只读文献而不动笔，要么只动笔而无进展，要么光修订却不送审。我们在这样一天天的羞愧中度过自己的“自由”时间，临到项目截止日期和开学近在眼前的时候，才胡乱写上一点交差。这就意味着：我们（又一次）陷入了高效工作的反面，即压力大，成果少，懒动笔，课题烦。

难怪写作这么难！在无情的压力下，在达摩克利斯之剑（项目截止日期、获取终身教职、专业评审）下，我们已经学会了挤牙膏，学会了“三天打鱼，两天晒网”。这是不必要的悲剧。学术写作本无须有这样的羞愧、压力和耻辱。通过有效的写作技巧，我们能够驱除迷雾，保持干劲，创造出我们需要且应得的写作支持环境。在下面几章中，我会为读者娓娓道来。

2.去“神秘化”

多年以来，我们一直将学术写作裹在迷雾中——对自己写作中遇到的问题三缄其口，却对遇到同样问题的其他人公开地大肆羞辱。这种情况必须改变。写作遇到困难并不表示自己不适合干学术，也不是脑子不够用、水平不够高的原因，更不是值得羞愧的事。

写不下去的时候，我们需要直面问题，寻求帮助。写作涉及一系列特殊的，可以习得，也可以分享的技巧。如果写作是一门能够习得的技艺，那么我们就要着力于“自助”和互助，努力掌握这些技巧。唯有如此，我们才能打破沉默与羞耻的窘境。太多学者都是因此与高产、高效失之交臂。

在学习的过程中，我们都可以坦诚地面对事实：学术写作在心理和情感上都是一大挑战。遇到问题的“不止你一个”，碰到困难也不是“你的问题”。通过学习和运用其他学者们的写作建议和指导，每个人都能有收获。但悲哀的是，虽然写作对学术生活如此重要，又如此具有挑战性，但当今的学术环境却很少能提供真正的支持。

无论这是对还是错，我们的学术水平都是由写作、发表的能力来衡量的。凭借着写作和发表成果，我们才能在研究生阶段获得地位和关注，拿到博士后或初级学术岗位，向着终身教职攀登，最后——如果幸运的话——获得终身教职。在此之后，我们还是要靠它们来维护学术声誉，衡量自己的学术地位和成就。

但是，挑战不会在此止步。写作遇到困境时，我们害怕寻求现成的指导。导师既能教我们如何写论文，也可能会因为不会写而惩罚我们。作为研究生和尚未获得终身职位的教工，我们可担不起这个风险。求助难道不会让事情更糟吗？

随着职业的发展，我们也得到了终身教职，可能还当上了导师，我们仍然不愿承认自己经常还是像没头苍蝇一样乱飞，虽然尽力裱糊，但还是会感到绝望和失落。有的时候，我们确实冲破自己和体制设置的障碍，将成果发表了——这并不是常态——但还是“不够”。最成功、最多产的学者也会有“家丑不可外扬”的时候。

写作的困难不会自行消失，用恐惧和神秘包裹起来只会让事情更糟。我们要求研究生“潜移默化”地学会写作，然后像资深教授一样送审发表；还要求博士后和青年教师对写作发表这一套轻车熟路。这种要求应当受到谴责。无论何时，寻求指导都有露怯的风险——“如果你连写作都要别人教，你可能根本不属于这里”。

由于这种神秘化，终身教授们会尽可能地掩盖自己在写作中遇到的问题。终身教职并不意味着精通写作，而只是意味着，种种阻碍还没有把人压垮。实际上，由于对“出不了成果”根深蒂固的耻辱感，终身教授极少会承认经历过任何写作方面的困难。于是，许多资深教师本身对写作就是一头雾水，更别提他们本来应该有能力，也有责任去指导的学生和青年教师了。

学术写作中充斥着自我怀疑、恐惧、灰心、逃避、困顿，我们经常要面对重写、修订、多次投稿、被拒、从头再来……遇到跟学生讲这些大实话的导师实在是太难了。就算你的一个同事成果丰硕，他也未必能告诉你自己是怎样冲破障碍，做到这一点的。他们可能并不知道哪些技巧最有用，哪些研究成果可以维持学术生产力。学术不如意十之八九，而他们可能完全不了解怎样帮你渡过难关。

如果你想要多出成果，又不委屈自己，你就需要自己武装自己。你需要学习和运用基本的写作辅助技巧，需要放下自己创造的阻碍。有两本书对我帮助特别大。一本是罗伯特·博斯的《作为写作者的教授》（*Professors as Writers*，1990），另一本是保罗·J.西尔威亚的《如何著

作等身》（*How to Write a Lot*，2010）。本书在多处包含了他们的洞见。

要下定决心，认真对待写作中的困难——把它们从阴影中拖出来，见见太阳。不要落入这个神话——“写作是极个别有干货的幸运儿的事情”。假装万事大吉只会损人不利己。学术写作的极高门槛或许无法改变，学者肩负的相互冲突的责任或许也难以卸下。但是，我们可以承认自己在写作中遇到了困难，发现并应用切实有效的办法，提高学术写作力。

3.要有“工匠精神”

焦虑袭来，想想“工匠精神”，我们的心便可以平静几分。“工匠”精神提醒我们，学术永远都是一门技艺，至少在一定程度上是。这让我们牢记一个事实，学术写作是可以习得的。我们的工作（与任何技艺一样）就是收集和运用实用的方法，从笨手笨脚的学徒锻炼成水平日益精湛的专业人士。

学者们对“工匠”这个比喻会感到不舒服。这可能是因为，成功的学者（和教授）听起来、看上去要有智慧，而我们也学会了如何把笨拙掩藏起来，用智识给别人留下深刻印象。这意味着，在我们看来，写作体现的不是“表现”能力，而是“表演”能力。耐心、渐进地锻炼高效写作的本领和技巧可能会让学者感到羞辱。

做学问是靠脑子吃饭的，一个同事对我这样说过。他的意思是，学术成功几乎完全依赖于心智能力。与骗子和艺人一样，我们变成了表演大师——哪怕内心胆怯，却总是摆出一副成竹在胸的样子。这恰恰是工匠精神的对立面。工匠精神要求真诚的投入，学习如何做到更好，拿出更好的作品。工匠伦理要求心无旁骛，有章有法，专注于未知的领域，不断砥砺锤炼自己。

写作指导专著对工匠精神的态度是模棱两可的。此类读物大多针对虚构性写作，而虚构性写作被认为是一种艺术，而非技艺。这些书暗示，写作是一种富有想象力的炼金术，作者和读者都是特殊材料制成的人。有些书是针对非虚构写作的，包括新闻、杂志文章、论文等看上去不那么神秘的文体。但是，即使是它们也在鼓吹一种无益的思想：写作源于创造力，我们只需要培养创造力，然后放飞自我地写作。

在《论学术技艺》（*On Intellectual Craftsmanship*）一文中，社会学

家C.赖特·米尔斯给出了支持将工匠精神运用到学术生活的经典论述。[1]该文主张将社会科学研究视为一门技艺。米尔斯鼓励读者发展自己的“良工习惯”。

米尔斯本人精通木匠活。他详细描述了社会学这门行当的各种工具：认真记录和组织想法、计划、出处和证据。他讲了自己是怎么保存课题资料，汇总整理自己和其他人的理论和方法，还解释了如何运用书面记录来写社会学著作（有时简直到了不厌其烦的程度，而且没有提及他三任妻子中的两位做出的重要贡献）。

在这篇文章中，米尔斯还表达了对学术写作的“语句烦冗，术语太长”的厌烦。他说：“要想改变学术的枯燥无味，首先要克服摆姿态。”学者摆姿态不利于写作，而且催生了许多阻碍我们前进的神话。米尔斯认为（我也同意）：“学术艺师是在追求技艺完满的过程中形成自我的……在他的品格中，最核心的就是成为一名好工匠的品质。”

帕特里夏·利默里克在《与教授共舞：学术文风的困境》（*Dancing with Professors*：*The Trouble with Academic Prose*）一文中，对学术精神对学者本人及其作品的价值给出了精彩的论述。[2]利默里克是一位专攻美国西部史的史学家，她告诫我们，木匠和其他工匠是“作家的精神榜样”。她认为，这有助于我们将写作看成一种“富有挑战性的技艺，而非存在创伤”。

你一定要读一读她对教授之虚伪的揭露。站在圈内人的角度，利默里克阐述了学术文风的弊端，但她还令人心悸地分析了教授不安全感的根源。借用《爱丽丝梦游仙境》里的半斤和八两、高中舞会、电影《寂寞之鸽》中雄鹰飞舞场景的幕后花絮，利默里克解释了教授们为何在写作中“宁愿闪烁其词，故弄玄虚，也不愿打开天窗说亮话”。在她的分析中，学术界司空见惯的“晦涩崇拜”的根源是（对耻辱、反驳、抨击的）恐惧。

利默里克和米尔斯都相信，以工匠为榜样能够剥除学者身上的矫揉，从而有利于把学问做好。米尔斯谈的是品格，利默里克谈的是不要给自己加戏。工匠精神让我们更谦虚、更实际地看待自己，对思考和写作都大有裨益。近年来，理查德·塞尼特[3]和马修·B.克劳福德[4]也主张，通过动手获得的习惯和价值观可以，也应当运用到思想生活中。

利默里克所说的“存在创伤”承认了学术研究中缠绕着我们的情绪迷宫，尤其是写作不顺的时候。“通风文档”（详见第二章“提高写作能力的三个技巧”）能起到垃圾桶的作用，从而发现个人写作过程中遇到的“存在”焦虑。对学术工作的过分高看更助长了这些情感。工匠精神能够合情合理地将“加戏”去掉（详见第三章1），让我们从学术的高台上走下来，踏踏实实地开始写作。

想想你给不动笔都找过什么借口，把坐下来写作时出现的情感包袱都记下来，然后把写作当成搭建架子或者给花园除草，看你的这些焦虑是不是还合情合理。当然，木匠和园丁也会面临自我怀疑和挫败感，但我觉得，学者对自身能力的不安全感要大得多，因为我们总是希望自己在别人眼里“已经是”专家了。

我们往往将学术成果视为内在价值的标杆，而非磨炼技艺的过程。如果我们相信，写作技能是拥有（或没有）“学术天分”的证据，那么路途必然是坎坷的。你要记住，当下的学术写作水平并不能真正表明内在的思维能力；它表明的是，你是否了解、实践、精通实用的写作工具和习惯。当我们将学术比作象牙塔或艺术工作室，而非木匠工坊的时候，产生的就只会是利默里克的“存在创伤”，而非米尔斯的DIY精神。

我们把自己想象为天之骄子，努力使自己显得聪明绝顶，从而获得加入一个小圈子的资格。这时，我们就会陷入种种不利于写作的情感中。天之骄子会为能力不够感到痛苦，会挣扎于人生道路的价值，而工匠会专注于怎样把活做好。工匠精神让我们牢记，学术写作需要章法、

技能和实践，而不是一个以“出类拔萃”为目标的崇高任务。工匠精神关注的是把活做好，而不是修成完人。

从技艺的角度看学术写作对笔头和脑袋都有好处。这样，在日常工作中，我们的压力可能会更小、动笔会更勤、成果也会更多，而不会动辄分心、抑郁、停滞不前。当我们感到恐惧或自大时，它能让我们回归正轨。工匠精神能让我们保持谦虚和希望，不至于陷入浮夸和焦虑中，它能让我们专注于写作本身，而非想象出来的种种结果，不管是好还是坏。

那么，把自己定义为一名“科研学徒”吧！全身心投入到技艺实践中。关注需要关注的东西——工作，而非自我。像所有优秀的工匠一样，积累实用的工具（详见下一章），培养高效的习惯。耐心地确保工作所需的时间、空间和精力。让工匠精神助你顺利完成。

第二章　高效写作的技巧和条件

写作项目可能会让人很疲惫，尤其是在没有每天写的情况下。它就好像是等着扑上来的捕猎者——谁会想要捕猎者扑上来呢？一旦放下笔，我们就会找无数看似合理的理由不写作。但是，逃避只会让事情更糟。我们需要找到妥善、稳定的写作节奏。

本章会介绍三种“驯化”写作计划的关键技巧。然后介绍确保用于写作的时间、空间和精力的方法。第二章介绍的具体工具能帮助你维持一贯的、有成效的写作。

1.提高写作能力的三种技巧

我写博士论文遇到困难时，偶然间读了大卫·斯滕伯格的经典著作《如何完成和通过博士论文》（*How to Complete and Survive a Doctoral Dissertation*），里面介绍了三条简单的写作技巧。它们不仅减轻了我的恐惧，还让我得以顺利写完论文。

时至今日，我在每一篇论文、每一本专著里依然会用到它们。每当我感到失落焦虑、不堪重负的时候，这三种技巧就会把我带回正轨。我将它们称为"驯服技巧"，因为它们使你将写作过程组织、贯通起来，同时减轻焦虑感。它们能降低写作门槛，向你展示勤动笔、爱动笔是完全可能的。它们对你最需要的东西——在较小的压力下勤动笔——起到了基础性的作用。驯服技巧有三条，分别为：

建立项目盒子

使用通风文档

每天至少动笔15分钟

项目盒子是一种组织技巧，能够避免写作过程沦为一团无定形的乌云。项目盒子是一套有组织的文档，将整个写作项目分解成若干小块，从而整理和容纳关键要素。

我比较老派，用的是一个悬挂便携式文件箱，在办公用品店里就能买到，价格不超过20美元。它有一个盖子，箱子里面装着加标签的文档。我喜欢看得见、摸得着的纸质文档，也喜欢把一张张纸整理成文件的过程。

但是，你也可以为项目专门创建一个系统用户，把文件存到里面，

制作一个电子“项目盒子”。[5]或者为写作项目专门配一台笔记本电脑。这样做的意义在于，你可以将项目资料有条理、方便地集合起来，随时可以打开和关闭，与其他任务明确区分开。

我的写作文档一般包括：大纲（各种概述）、问题（我在写作中想要解决的问题）、后续任务、参考文献、章节笔记（各章节的想法和大纲）、送审计划、待加内容，还有极其重要的通风文档（详见后文）。你可以自行定制，只要能够把项目的所有相关要素整理、包含进来。

学术项目是会扩展和转变的。面对着不断变化，而且大多数情况下互相矛盾的种种可能性，我们很容易迷失方向。混乱的各类电子文档会让我们头晕目眩，不明所以，自以为有了进展，其实不过白忙一场。包含大纲和问题的文件箱子让我能够形成一种写作结构，聚焦在不断变化的项目上。

我也试过不用项目盒子，结果发现，写作开始充斥着烂尾的段落和错误的起点，越积越多，难以澄清。在项目盒子的帮助下，原本一片混沌的智识活动变得井井有条，每次我打开盖子，各个部分都耐心地等着我继续推进。

这意味着，我的办公桌旁放着一个老式的箱子，里面装着有打印标签的文件，等待着我去打开。我是这样写这本书的，之前的书也一样。我没有堆成山的书籍和论文，笔记本电脑上也没有一大堆不知何意的文件名。被放弃的大纲、半途而废的初稿呼唤着我的关注，刺激着我的神经。我会在笔记本电脑上写作，把写好的文件存在里面，但项目整理还是用一个实体的箱子。这对我很管用。

但是，哪怕文件规规矩矩地放好了，我的项目还是会使我感到苦涩与无意义。我开始回避它，质疑它，于是不愿意把精力投入进去。这时就该神奇的通风文档出场了。这是我的一块私密领域，我在试图写作时

所想到、感受到的一切敌意、怨恨、负面的东西都扔到了里面。斯滕伯格所言不虚，通风文档确实改变了我的写作生涯。

如果我已经用项目盒子来整理写作过程，而且每天至少打开项目盒子15分钟（详见后文），但我还是抗拒写作，这个时候，一些重要的事情需要提出来了。写作困难不是出于组织和时间的问题，我每天只写15分钟。问题在别的地方。如果我无视这个问题，它只会越来越突出，或者换一种方式出现。

通风文档的好处是，它将我对写作的抗拒敞开来，然后让这种抗拒成为写作的一部分。我不再试图掩盖、无视或克服写作中的问题，而是利用通风文档直面它。在每天15分钟的写作时间里，我会探究自己究竟为什么不愿动笔。

我会描述这个项目是如何的无聊、荒谬、无意义——这可能是我的感受，或许我的整个人生也是如此。在15分钟自由酣畅地表达了自己的所思所想后，我就可以过自己的生活了。我“干完活了”，用不着想它了。我明天还会打开项目盒子，也许那时的感受会好一些。

到了明天，我几乎总是感觉好一些。显然，允许自己表达对项目（或者我自己，我的人生）的敌意为我打开了前进的可能。无论如何，它都让项目不再那么令人生畏了，而是更驯服，更亲切了。通风文档是我提供给你的最关键、最有用的一条建议。不论你如何怀疑它的效果，在使用时如何感到不自在或者过于自我放纵，请一定要试一试。它是一种极其强大的写作工具。

通风文档让我能够安全地面对无数种不断变化、根源大多在自己身上的写作困扰。只要把所有不想动笔的理由写下来，我就能够把这些理由放到一边，或者通过其他方式——心理治疗、与朋友谈话、向同事寻求建议等——来解决它们。通风文档为写作中的各种阻碍提供了一片空

间，支持着我的写作。

在通风文档里，没有人会指责你，你可以尽情把学术写作中司空见惯的疑虑和恐惧表达出来。你以后不一定要重读通风文档，要是你愿意的话，擦掉或者撕掉也没问题。

但是，如果选择了重读，你就会发现自己是如何看待自己的项目、能力和处境的。这些与写作相关的信念值得你去关注，我们会在第三章进行详细的解释。通风文档能够把你对写作的抗拒整合到写作过程中，让你发现和回应可能阻碍着你的种种写作谜团。

好了，项目盒子负责整理，通风文档负责排毒。但是，每天动笔15分钟又是怎么回事？每天只写这么短的时间，真的能把研究项目完成吗？

是的，没有问题——只要你真的能做到。我第一次听说这种方法是在维珍尼亚·瓦里安的短文《学习去写作》（*Learning to Work*）[6]。在她刚进入学术圈时，她每次最多能强迫自己写15分钟，然后就会被焦虑压倒。她让男朋友帮她掐时间。15分钟一到，她就会抓狂。但是，当她逐渐能够达到自己定下的目标时，焦虑就慢慢减少了。最终，她学会了如何连续进行学术研究。她后来成了一名成功的心理语言学家和作家。

写作效率方面的研究证实了她的经验。博斯（《作为写作者的教授》）等人表明，与每次写很长时间，但是每次的间隔较长相比，每天拿出一小段时间写作在创造性、产出效率方面是占优的。换言之，从长远来看，我们上大学的“明天交作业，今晚开夜车”是不灵的。我们并不需要用整段时间进行写作。最好的办法是少量多次，有感觉了就写。

每天只写15分钟，许多常见心理障碍就会迎刃而解。如有必要，你可以在这段时间里写点通风文档，把种种问题都宣泄出来。我建议每周

安排6次写作时间，而不是7次。这意味着，哪怕有一天没写，你也不需要背上负罪感。勤动笔、压力小、成果多，这才是要紧事。

当然了，一旦写顺手了，你就会愿意投入更多时间到写作中。在下一个部分，我会介绍多种确保写作时间的方法。但是，“坚持每天动笔15分钟”能够让你高效、坦荡、平静、有章法地推进项目，哪怕这个学期的课表都排满了，或者琐事缠身，或者在抗拒和敌意下感到浑身僵硬。

上述技巧，尤其是项目盒子，能够让你全身心地投入写作（和从写作抽身）。你用不着总是感觉自己“该动动笔了”。若是没有这些技巧，我们很难暂时把写作项目放下，由此而来的持续焦虑会把写作热情一点点抽干、磨灭。

三种工具介绍完了。你可以用它们来控制、整理、连贯学术写作过程。掌握了它们——项目盒子+通风文档+每天动笔15分钟——就能够高效产出吗？是，也不全是。大多数节食建议无非是“少吃多运动”的某个版本，大多数写作建议也是一样，无非是“多写少害怕”的某个版本。

本书的建议是否有效，取决于你是否愿意采用这三种技巧。当你害怕、厌恶、逃避写作的时候，这些技巧就能把你拉回正轨。于是，你手头的项目不会那么像丛林中潜伏的野兽，而是如同每天都要遛一遛的小狗狗。运用这些技巧不难，效果也得到了验证：能够帮你“多写少害怕”。我建议你采纳和运用这些技巧，看结果到底如何。

2.确保时间

每逢学期初，许多学者就会定研究日程表。要是运气好，我们能在周一到周五有一整天，或者几个上午或下午的时间来专门做研究。我们是愿意遵守日程表的。但是，不管在哪个学期，不用上课的时间往往都用到了其他事情上。系里要开会，一起给学生打分，这些会占用写作时间。我们同意让这些工作占用写作时间，但“下不为例”。我们的写作时间会被各种其他必要的工作占用。我们发誓下周（或下个月，下个学期）真的要好好动笔了——不过，本周真是一点空闲都没有啊。

今天不动笔，说不定哪天就会感到沮丧羞愧。周复一周，我们总是感到外部力量在妨碍写作。在这样的条件下，自怨自艾、羞愧难当、胡思乱想是难免的。自怨自艾是因为我们感到来自教学、院务、家庭的正当要求在压迫着自己。羞愧难当是因为我们感到忙碌不是拿不出整块时间写作的理由。胡思乱想则是因为我们有时会以为马上就能好好写作了——只要能挺过这个星期。

不论是什么学科、职称、行政岗位的同事们，当他们来到教师写作工作坊和咨询会时，都会带着同样的“时间”问题。他们相信，学术写作需要大块时间，但本周、本月或本学期实在做不到一周拿出几段四个到六个小时的空闲时间。他们觉得把其他事情做完后，下一周会松一点，能挤出他们所认为的必不可少的长时间段。于是，他们就不能确保今天和明天的写作时间，到了后天也是一样。

我们真正需要的是确保写作时间。我们不会去找时间（时间又不会跑掉），或者挤时间（时间不是我们能“挤”的），但是我们可以学习如何安排、利用手中的每一天。我喜欢“确保时间”这个词——它隐含着防护有价值之物的意思。那么，在紧张的学术日程下，我们怎样才能确保

写作时间呢？

第一步，要找出时间到底去哪了。准确评估时间都被什么占用了，这说起来容易做起来难。大多数人都“忙乱”，空闲不多，压力不小，同时，他们效率低，无论怎样，时间都不够用。我们不会追踪每一件占用了时间和注意力的事情。我们只知道自己的生活就像冲刺跑。这就意味着“我何时才有时间写作”是一个无解的问题，因为我们都明白现在没有“足够”的时间。

那么，拿出一周时间，做一个“反向计划表”吧，不是记录待办事项，而是记录每天做过的事情。记录自己何时查阅邮箱、备课、给学生打分、写推荐信、与学生和同事见面，这些事情分别用了多少时间。家务也要算进去——做饭、刷碗、洗衣服、买东西、串门、开车、遛狗。与学术无关的其他事情也不能漏掉：锻炼、浏览社交媒体、找朋友玩、看电视、上网冲浪、愣神、睡觉、面壁沉思。你的时间都去哪了？

几天之后，我发现自己就像跳土耳其旋转舞一样，迷迷糊糊地干了很多事。我意识到，自己一直试图用“个体的再生产”——写日记、锻炼、看闲书、做义工——来平衡工作与家庭的紧张。我渴望平衡的生活，于是在已经很吃力的日程表上加上了“配重”。我的生活不堪重荷。难怪我总是匆匆忙忙，疲惫而又沮丧，从来“找”不到充足的时间来写作。

反向计划表让我明白了自己当下选择的生活方式。它记录了我的“默认优先项”，也就是我每天一定要投入时间的事情。所谓“优先项”，就是目前正在占用你时间的事情，不管是什么样的事情。诚实面对自己的优先项，你就可以扪心自问：对我来说，这些事情真的比写作更重要吗？

我的反向计划表表明，我把精力最好、最宝贵的时间用到了发邮件

上。我还把许多时间投入到了改进和激发课堂教学上，哪怕是之前已经上过的课。我还有求必应（不管是院里的，还是学术圈里的），这让我觉得自己好像是个人物。我努力花更多时间陪伴家人和朋友，学习瑜伽和冥想，以此来帮助自己放松，让生活不平衡的自己能轻松一些。怪不得写论文感觉像是在不堪重负的生活上多加的一个负担——即便它本来就是一种负担。

事情本来已经够多了，学术写作还要硬塞进来，怨恨和抗拒的情感自然就产生了。我们可以从每天专门空出15分钟开始——15分钟总能找到吧。但是，要想长期维持高产，我们就需要另一种时间策略了。在写作的问题上，风风火火，平常不写作，全靠“突击”是行不通的。

对大多数人来说，在15分钟的每日任务以外，每周再抽出几天，每次写一到两个小时是比较适当的，不会太厌倦。如果截止日期就在眼前，那么每天写几个小时自然是最有效的安排。唯一能确保此种安排的方法，就是把写作放在首位，让它成为真正的优先项，而不是忙碌生活中的“又一项任务”。一旦认清了我正在做的事情，我就为写作争取了每周三到五天的清晨写作时间，每天两个小时。出乎我的意料，其他事情竟然也都完成了。部分原因是，我推后了写邮件的时间，而且备课也花不了那么多时间。既然写作本身就是乐事，瑜伽、冥想、义工这些调整情绪的事情也都可以少干些了。

反向计划表能帮我们停止自怨自艾、羞愧难当、胡思乱想。正是因为这三座大山，我们一直无法将写作添加到日程表里。计划表告诉我，我之所以不能每天动笔，不是因为我懒惰，生活混乱，效率低下（我曾经暗自害怕是这样）。

在现实情况——而非模糊的感觉——基础上，我有了清醒的认识。这种意识确保我不被其他事情干扰，每天有一到两个小时的时间用来写作；它鼓励我将写作看成重要、有价值的事情，而不是想办法塞到下个

礼拜的“又一项任务”；它让我成了至少一部分时间的主宰，而不会总是受到其他人种种要求的围攻。它让我情绪好多了，而且确实有效。

我不知道你的反向计划表会告诉你什么，但是我知道，你肯定会眼界大开。同事们用过以后都震惊了。他们发现了自己无意之中把什么设成了优先项，也发现了自己真的是忙碌不堪。一旦知道了时间真实的去向，他们就可以放下自责，抛弃幻觉，更有章法地确保写作所需的时间。

如果你把自己干的事情一件件准确地记下来，当下真正的优先项就会浮现出来，因为度过时间就是度过生活。接下来，你就可以有意识地判断它们是不是你真的想要优先做的。如果写作对你的事业和精神状态都至关重要，那为什么要把它推到最后，而不是放到最前呢？把写作放在首位吧！

设定一个写作计划日历，标明一周内写作的具体时间；然后算一下整个学期或暑假写了多少次。此日历阻止旅行、评分占用时间，避免打乱写作计划表。这样，你就能估算出在某个截止日期或期末、暑假结束之前，自己共写了多少次。不能停止记录时间。最近的一次学期工作计划会上，有几个同事发现，只要把旅行和评分算进来，一个学期才写了不到30次。换句话说，五月放假之前，我们能静下心来写东西的时间不是“一整个学期”，而是25次左右，每次一到三个小时。

算了这笔细账，我们就不会轻易减少本来就不多的写作时间，把时间拿去干别的事了（“下不为例”）。我们总是容易陷入“准危机”——看似火烧眉毛，其实是别人的截止日期。为了不麻烦别人，不让别人失望，许多人都选择更改自己的计划。在投入自己的写作之前，我们往往想先把小事“清一清”，结果却用掉了大半本应确保的写作时间。

制订规律的写作时间计划表教给我一件事：动笔的时候，把其他事

情推后几个小时似乎总是可以做到的——而且什么坏事都不会发生！我感到的紧迫感总是不必要的。卷子会批完的，信件和报告会写完的，约见也会准时的——规律写作并不阻碍做这些事。你可能感到闭门谢客——不管是负担还是乐事，统统挡在门外——太激进了。但是，写作就需要如此。

确定计划，算好写作次数，然后确保每周的写作时间。把门关上几个小时，打开项目盒子。真实的也好，自己感觉到的也罢，其他任务一概放下。有负担的任务和快乐的消遣都可以等，写作不行。

把用于写作和其他事情的时间都记下来，这能帮你保住写作时间。一旦知道了目前占用你时间的事项，你就可以去选择把写作排到前面——确保时间，这是必需的，也是值得的。

3.确保空间

斯蒂芬·金在《写作这回事》中写道，所有作家都需要“一扇你愿意关上的门”。门（当然也可以是别的）能够隔离干扰。对任何写作项目来说，一片远离干扰的空间都是很重要的。

但是，与斯蒂芬·金不同，大学教授不是全职作家。我们的一大部分职责就是“打开大门”，在同事和学生需要时出现。把自己关几个小时可能会给人不友好、孤僻的感觉。在单位和家里皆是如此。

学校的办公室不是为写作设计的。为了在办公室更好地写作，我们或许会早来晚走。我们在门上贴纸条，上面提示：“写作中，请勿打扰。”但是，学校的办公室仍然是开放式的，人来人往。这有两个原因：第一，这些空间准许学生和同事打断我们手头的工作，这是他们的权利；第二，其也允许我们放下手头的工作，去处理邮件、院务和备课。

学校办公室是备课和院务的场所。从物理和心理上，它们都与种种可能会，也确实会干扰做研究的任务紧密相连。所以，哪怕我们在物理上把办公室的门关上了，心理上可能还是做好了被打断的准备。

我在办公室里老是想着要批的卷子、要回的邮件、要写的推荐信。我很难进入和保持写作状态，哪怕是在晚上或者周末。如果只是要临时突击，或者写大纲和做校对，那还好。但是，为了真正有产出，我需要——也强烈推荐——一块独立的、专门的、免于被打扰的写作空间。

学校办公室的反面就是“梦幻”书房。我在家里安排过好几次写作室，结果从没用过。在我的布置下（我真的挺喜欢布置房间的），写作室很快就成了过季衣物、多余家具的仓库，还堆满了再也不会去碰的写

作项目。我甚至还买了一辆1981年的大众房车，停在后院里，打算在里面每天写书。点子不错，可惜不是太热就是太冷，不是太潮就是太晒？

多年以来，我一直觉得，高产作家只需要一片写作的净土。与大多数幻觉一样，它也不无道理。但是，我需要的不是让人分神的学校办公室，也不是梦幻书房，而是一扇可以关上的门，门里面是一个井井有条、让人想动笔的地方，规定人们每天都要走进去写作，即便只有几分钟。我只是不知道具体怎么来营造。

我很羡慕家里有多余房间的同事。书房优雅宜人，书架上整整齐齐地摆着书，房子里有一个大书桌，书桌上有台灯，旁边是舒服的椅子，窗外是美丽的风景——简直跟我梦想中的一样。但是，我渐渐意识到，不管装修得多漂亮，这些写作室很少真正用起来，与我的写作室没什么两样。

一扇“你愿意关上的门”背后应该是实用的写作空间，而不是美丽的幻梦。我们可以花费大量时间和精力去渴望、设计、建造梦幻书房，然后扔在一边；也可以只买朴素、廉价的基本款，然后写起来。

塔尔萨大学的图书馆有一个漂亮的教工休息室，专门为我们准备的。它很适合读书、思考、打分，还有写作。图书馆里还有可以占用一学期的小隔间。令人惊讶的是，教师们很少使用这两个地方。拿到终身教职前，他们觉得需要让别人看到自己的努力，于是，他们总是坐在敞着门的办公室里。拿到终身教职后，他们就转向行政工作了。

在教工写作支持项目中，我指导过的许多同事都在家里安排了写作空间。但是，这些空间没有让人动笔的欲望，也不太实用。它们逐渐变成了仓库，堆满了与写作相关的“遗迹”，比如未完成的手稿、偏离方向的书稿、前途未卜的合著项目等。实际上，它们成了逃避的场所，用我一个同事的话说，即“败笔祭坛”。

所以，你要想想最适合自己的写作空间是什么样的——不是幻想之地，但却是花最少的力气建立并维护的一块实实在在、简简单单的写作之地。“败笔祭坛”那个同事只用两个小时就把无关杂物清理了，把之前的项目装箱，给手头的项目配了一块白板。他很快就开辟出了一个整齐、聚焦、实用的写作空间。

要是家里还没有写作空间呢？那就按实用要求设计一个。我的同事们尝试过把仓库清理出一角，把暂时不用的餐厅隔出一块，利用客厅的一部分来写作。每一个都是实用的免打扰空间，虽然没有图片里那么完美。

常用、实用的写作空间有助于我们在不分心和安心的情况下整理词句。我认识的论文达人都很看重维护写作空间。有的人甚至在写字楼或邻居家租下一块地方，因为在自己家总比在别人家容易分心。

对我来说，咖啡馆就是我梦中书房的样子——看起来配置得很好，但并不总是有利于提高写作效率。咖啡馆给我一种“我在写作”的错觉，其实大多数时候只是“看起来在写作”。但是，有的人在咖啡馆效率确实高，如果你就是这样的人，那去吧。只有一条必须牢记：你一定要确定自己真的对一切打扰“关上了门”，而且推进项目所需的一切都在手边。

我认为，写作空间里应该只有目前的手头项目所需的材料。信风水的人会对你说，之前的项目会阻碍写作进展，所以应该放在别的地方。不管吉利还是不吉利，我都很警惕地避免把只进行了一半或者“日后再说”的研究放在当下的写作空间里。被众多未完成的项目围绕不仅令人伤神，更使人分心。所以，我学会了怎样清理、维护、运作空间，一心一意做手头的项目。

专用空间建好了，可以真正把门关上了，那还需要做什么呢？我喜欢有条理、有活力的地方。下面我要介绍一下适合我的空间。

我目前正在家里起居室阳台的一个封闭空间里写这本书，大小是1.8米×3米。在靠马路的一侧，我摆了一个小桌子、一把椅子、一盏台灯、一个日历、几个架子，还有一个金属熨衣板——坐累了可以站着在上面写字。熨衣板还有一个功能，就是把写作相关素材摊开在上面。项目盒子放在桌子旁边。窗沿上放着便利贴、钢笔、铅笔，还有几个我喜欢的小物件。我身后是一个读书椅、一盏落地灯、另一个书架，还有一个小文件柜，上面放着打印机。地方不大，而且一半都放着与写作无关的东西，但是桌子、项目盒子和熨衣板这三样就是我的写作空间。对了，这个空间还有一扇可以关上的门。

但是，要是有人通过电脑或者手机来敲我们的“数字大门”怎么办？以前我有台不能接收无线网络的笔记本电脑，使我得以摆脱电子邮件和互联网的打扰。如果你需要防止自己因为电子设备分神，有些程序可以帮你。我把手机设为静音和留言模式。虽然门关着，我还是能听到家里的动静，所以我买了耳机和耳塞备用（孩子小的时候尤其有用）。

保持专注的一个关键，就是专项专用。直到今天，我还是要与把“不知道摆在哪里的杂物”扔到写作室附近的冲动抗争。但是，我学会了把已完成或陷入停顿的项目，以及留待日后使用的材料放到门外，然后装进贴着标签的纸箱里。美观是谈不上（就是客厅屏风后面的一大堆硬纸箱），但确保了我的写作空间专项专用。

有些人会用白板定期更新内容，这有助于项目（和进度）可视化。刘易斯·孟福德是一位高产的社会评论家，他的书桌上方就钉着好几个剪贴板，抬头就能看见项目的各个大的部分。我是用项目盒子来记录概要、大纲和章节，在一个小笔记本上记录写作时间。我有时会把项目分成几大块，摆在熨衣板上。在做大项目的时候，我们需要笔下是树木，眼前见森林。

有的时候，我会感觉需要高档产品来保持条理。它与书房梦一样，

都是我不断落入的幻觉。要是真皮文具、彩色标签、高级整理工具能减轻压力、提高产出、促进写作，那太好了——Levenger和Bindertek这样的高端文具厂商推出了无数诱人的产品。但是，要是这些梦幻产品只是装点了你从来不用的写作空间，那还是回归基本款吧。

绿色熨衣板从写博士论文起就一直陪着我，我是在车库拍卖上用5美元拿到手的。桌子是20世纪60年代生产的，桌面是富美家木纹板，是从学校仓库里免费领的。文件柜是二手文具店的。项目盒子售价15美元。书架是纤维板做的，间隔可调整，迟早会弯折，不过能使用10年到20年。

显然，我用不着买大众房车，梦想着租一间独立工作室，或者羡慕别人家的完美专用书房。我也不必遐想着把阳台大变样，铺上新地板，装上固定式书架，加一个可爱的伸缩式墙角书桌（实际上，我当年连预算都做好了，还攒了几年钱）。我真正需要的，只是一个书桌、一把椅子、一个项目盒子。我用了很长时间才明白这个道理。

来吧，建立一个专用、整齐、有吸引力的研究空间吧，做学问就得有这样一方净土。抛弃幻觉，你用不着让同事能随时看到你，让学生一天二十四小时、一周七天都能找到你，完美的书房更是没有必要。不要满足于堆满杂物的工位。要是你认为校园里的办公室不适合写作（这是很有可能的），那就试试别的方案。在图书馆里找个安静的角落，在家里清理出一片空间，或者到邻居家租一间屋子。

如果你总是在书房的设计上下功夫，却从来不用它，那就把对房间的幻想放下吧！建立一个朴素、合用的空间，关上门，然后把项目盒子打开。

4.确保精力

维护写作精力是学术生产力的关键一环，但很少有人了解如何发挥——而不是挥霍——自己的创造力。精力因人而异，与身心状况相关。大多数人只是一味倾泻精力，直到精疲力竭，然后蹒跚前行。我们把自己的精力当成了一种必不可少，但数量有限的资源，因为我们的经验就是如此。

然而，我认为应当把精力当作一种可靠的、可再生的资源。我们能够学会用写作为生活的其他方面注入活力。写作可以是精力的源泉，而非“又一个”压迫我们、抽干我们的任务。这就是合理运用精力、避免挥霍能量的办法。

要想成为高产出的学术写作者，我们就需要尊重精力的规律。没错，一些提高效率的基本技巧是很重要的，我们需要确保勤动笔、少压力、高产出的写作时间。有吸引力、有条理、有“一扇我们愿意关上的门”的写作空间当然有帮助。但是，在掌握了项目，也确保了写作所需的时间和空间之后，我们还需要了解如何运用自己的写作精力，如此方可对研究起到真正的支持作用。

伊维塔·泽鲁巴维尔在学术写作指导书《发条缪斯》（*Clockwork Muse*）中写道，“在改善其他写作条件的同时，你也在学会发现最适合写作的时间”。他建议读者记录一周中在什么时候效率最高，什么时候效率又最低，然后据此确定写作的最佳时间。这是一种将写作时间与写作精力匹配起来的办法。

不妨将精力最好的时间称为“A类时间”。你的目标就是，确保A类时间不要被“B类任务”和“C类任务”挤占。B类任务需要认真和专注，但未必需要把状态最好的创造力投入进去。C类任务大多是杂务——不像

写作一样需要思想力或创造力。你的时间是很宝贵的，要精打细算：A类时间做A类任务，B类时间做B类任务，C类时间做C类任务。

最近，有一个同事对我说，她对A类、B类、C类不是很理解。她每天出门时活力满满，回家就累瘫了。第二天，第三天，哪一天都是一样。她是一位尽职的教授，正在写一本书，承担了许多学校的任务，还有两个年幼的孩子。她的办法是倾尽全力做每一件事，然后睡个好觉，指望着挺过第二天的种种任务。这个办法我也用过很多年。

从写作的角度看，她的问题在于不分主次：不管什么时候，遇到什么事，全都有多大力使多大劲。我们对眼前的任务全力以赴，强迫自己打起精神，应付一天里的全部任务，如此往复。在不断勉强打起精神，应付日程表上每一个任务的过程中，疲惫、沮丧，乃至憎恨变成了常态。

我已经认识到，这是一种“围困式”的精神状态。我感觉自己在被讨厌的需求轰炸，大部分的任务我根本不想完成，完成不了，或者即便可以完成也需要其他人把自己的部分做好。我成了一个受害者。落入陷阱、无力逃脱的感觉是最让人精力流失的。

由于这种“干到倒下为止”的模式，我们没能意识到不同任务的要求是不一样的，也不能做出和遵守自己的选择。我们可以——也必须——承认并尊重精力有波动的事实。我们需要学会把精力和任务匹配起来——A类精力投入A类项目，B类精力投入B类项目，C类精力投入C类项目。

我们不是驮马，奋力拉着满载他人需求的大车。我们要决定何时、如何装好自己的大车，每天都要如此。我们没有落入陷阱，更不是无力逃脱。我们没有必要不停地拖着每一个负担前行，拼尽全力，直到一天结束。我们可以把精力和优先级匹配起来。我们可以搞清楚自己何时精

力最好、最警觉、最有创造力，然后把这段时间投入到一件大事上——学术写作。

我还有一个同事反对分级法，因为他觉得，如果他把学生、家人、朋友定为B类或C类，而不是A类，那就是贬低了他们。但是，这套方法不是评分机制，不是用来评判高低贵贱的。它是一种策略，可以让生活的不同要素以不同的方式滋养生活的不同方面。创造力干涸的时候，我可以去陪伴家人，或者跟朋友散步，以此恢复能量。如果我将自己的能量和相应的任务匹配了起来，那么优秀的课堂讨论、高效的教工会议都能让我焕发活力。瑜伽或游泳课也可以起到恢复精力的作用，而不只是另一个待办事项。

分级匹配法让我能够考虑生活中的各种能量，这些能量在不同的活动中会消耗，也会再生。它是一种精确的交换体系，让我能够充分利用各种能量的收支，不会感觉自己像一个被别人牵着走的提线木偶。

学术写作是成功学者的第一要务，但它又最容易受到拖延。有一种时间管理方法，要求我们把各项任务分别按照紧迫程度、重要性放到一个4乘4的矩阵里。学术写作就是紧迫程度低，但重要性高的典型。这种任务往往会被推到一边，因为每天都充斥着貌似需要立即关注的事情，有些确实重要，有的则无关紧要。

我们要学会把焦点放在最重要的事情上，然后把精力和任务匹配起来，否则就总是会先干急事，哪怕所谓的急事其实并没那么重要。我们会把精力浪费在眼前似乎很紧迫的电子邮件、备忘录、开会上，只是为了把它们“清理掉”，减轻焦虑感，让自己感觉好像做了点事情。于是，学术研究就不断被往后推。

文章写作偏离方向的时候，我们就会感到沮丧，从而更加焦虑。沮丧和焦虑本身都是令人疲惫的，加起来不仅会抽空我们的精力，而且会

让写作进一步偏离方向。我们会试着“回到”写作上来，但紧迫程度高的B类或C类任务总会出现，拖延着我们。除非我们找到把任务和精力恰当匹配起来的方法，否则就会一直像驮马一样，担子越来越重，精力越来越少。

所以，你要注意精力的运行方式。什么会赋予能量？什么会抽空精力？你每天的精力会怎样变化？反向计划表有助于你的探索。你什么时候精力最集中、最敏锐——是早上、傍晚，还是中午？锻炼、吃饭、小睡后分别是什么感觉？你上完课是神采奕奕还是精疲力竭——你要怎样有效应对？全系大会后感觉如何？委员会会议呢？写了15分钟后呢？一个小时，三个小时呢？努力记录每天的精力状况（按照泽鲁巴维尔的建议），分析自己的精力模式。什么让你精力充沛，达到最佳工作状态需要做什么？

学术研究值得你投入A类精力。写作和修订需要高度的创造力和注意力——我们需要“全心投入”，全力以赴。写作需要聚焦、活跃、投入的思想力，做研究也是一样，但并不总是需要，也不是研究中的所有部分都需要这样的思想力。想一想，研究过程中哪些事情需要投入A类精力，比如新项目规划、课题申请报告、设定实验室使用优先级。其他方面的工作可能也需要A类精力，比如设计新课程。

但是，日常活动——比如准备教过的课程——往往只需要B类精力。课堂教学可以去关注，也应当得到关注，但是不需要榨干宝贵的A类精力。电子邮件、批阅试卷、答疑解惑、汇报、教工会议大多是C类任务，它们大多不需要太多创造力也能做好。不管有没有终身教职，创造性精力的分配由高到低应该是研究、教学、院务。排序依据不是价值大小，而是需要集中精力的程度高低。

我渐渐明白了，自己的精力在一天里是怎样更新的——这对我的工作方式起到了重大影响。在大部分时间里，我都以为精力是一种稀缺资

源，被太多的需求占用。我的应对方法只不过是少说话、多锻炼、睡好觉，指望过几天自然变好。多年以来，我一直在憎恨众多吞噬着时间的教务院务，而不去了解怎样让它们变成能量的源泉。

我是早晨最有创造力，我一直知道那是我应该写作的时候。但是许多年来，我都在用A类时间来做B类的备课和C类的写邮件。原因是紧迫程度——反映在焦虑程度上——决定了我的优先级。我害怕备不好课，也害怕让别人等，于是让备课、批卷、回邮件溜进了我的A类时间，我以为“只有这个星期”是这样的，然而却延续了大半个学期（这是反向计划表告诉我的）。

小组报告和写推荐信这样紧急的任务也是一样。它们看上去很重要，其实基本上都是B类或C类任务，所以实在不应该占用我的A类精力。我通过不懈努力才牢牢记住这一点，把事情“从桌面清理出去”的感觉实在太好了。

对我来说，电子邮件是一个消耗精力的黑洞。我在抵抗早晨查看邮件的冲动：总想知道有无急事要解决。看一眼（以防万一）可能会马上减轻焦虑，但只要与邮件打了交道，我就会分神或消沉。我努力做到早晨先完成写作任务，再把课程基本备好，最后再去处理电子邮件里的各种事情。我最后发现，几乎所有邮件都能够晚几个小时处理，而且，我有权将自己的任务与自己的精力匹配起来。

我们每个人都能找到方法去发现并有效应对“吸精鬼”们——学院生活的很多方面都在榨干我们的精力。办公室政治、人际冲突、误入的院务大坑等，都在消磨着我们，尤其是我们太把这些事情——还有自己——当回事的时候。要尽可能地回避能量黑洞；最多给它们C类精力。尊重自己分配注意力的权利之后，你就会找到从学院生活的“吸精鬼”中抽身而出的办法。

通过分级匹配法，你可以将精力用到真正重要的任务上——给你带来成就感、价值感的事情。对任何要做的事情都投入同样的精力，院务也好，教学也好，研究也好，这样是行不通的。不仅教学、院务会变得索然无味，研究同样也会毫无兴致。但是，学会把任务和精力匹配起来后，我们就有机会去全面感受学院生活的种种收获与乐趣。

那么，如果我用每天的A类精力做研究，B类和C类任务会怎么样呢？反向计划表说明了，我把该做的事情还是做完了。我已经向自己证明，即便我把A类时间用来写作，其他任务也都顺利完成了，有时甚至完成得更好。反向计划表还使我明白，每次我用“下不为例”的心态去查邮件、打分、准备讲稿，而非写作的时候，真实的后果究竟是什么。我认识到，自己只是又浪费了一次把事情做到最好的机会。我偏离了研究，而且给生命带来了更多沮丧、焦虑和负罪感。

要清楚自己的精力模式，然后合理分配时间。是的，工作和生活中总有许多职责等着你去履行，但它们的要求是不一样的。不同状况下，你完成任务的水平也是不一样的。尊重你自己，了解精力的“收支”，然后把最好的精力投入到最重要的事情上。

第三章　走出写作心理误区

承认学院生活并不利于写作，采取工匠式的态度，运用三种驯服技巧（项目盒子、通风文档、每天至少动笔15分钟），确保写作的时间、空间和精力，为勤写、爱写创造可能的条件。这些都是提高写作生产力的基本工具。

但是，写作过程中免不了遇到障碍。即便使用了这些基本工具，你可能还是会发现自己陷入挣扎、停滞、灰心和偏离写作之中，至少有时会这样。在之后几章中，我们会假定读者使用了这些有效的写作工具，但在写作过程中还是遇到了其他困难。第三章重点说明我们给写作加上的种种“故事”是怎样阻碍我们的。这些神话不利于我们减轻压力、勤动笔，投入到自己喜欢的写作项目中，取得成果，我们要认清它们、挑战它们。

1.学会拒绝“加戏”

在学术生涯中，我陷入过各种各样的戏剧性叙事中。我对自己、同事、院系、所在领域有着种种设想，以真理、正义、卓越之名全力以赴。这些叙事将我层层包裹，让我不能清醒地发现真实的情况，思考正确的应对方式。

我被这些魔咒迷住了，于是找出了无数貌似有理的借口，每天不去耐心地坐在桌前写作，也不去实事求是地考虑文章的问题在哪。我把工匠精神，驯服技巧，确保时间、空间、精力的观念全都抛在了脑后。我投入到委员会工作和院系活动中，同时脑海中萦绕着怨愤的念头，我之所以没法好好写作，全是因为这种情绪干扰了我。这种情况不断持续，直到我意识到自己竟然忘了基本职责：每天都要坐下来写作，哪怕只有几分钟。

有一个著名的佛家小故事讲道，当看到了一条“毒蛇”时，我们会受到惊吓，心跳加速，非常恐惧。结果，当我们意识到这条毒蛇只不过一捆绳子时，慌乱感便烟消云散。

学术写作技艺方面的困难本身就像是绳子而已。但是，遇到写作或生活上的问题时，我们就会把它想象成一条蛇。在恐惧的推波助澜下，我们设想自己如果不能动笔，动不了笔的话，会对我们和我们的未来意味着什么。我们深陷其中，不能自拔，感到压抑，空耗了无数精力。我们需要看清这些困难就只是普通的绳子一样，然后解决它们。

写作中的挣扎（与打理花园中的问题本质并无不同）被我们解读为自身能力或处境的重大难题，我们对此深信不疑。我们会轻易地把休息视为封笔，把日常的麻烦事视为学术能力缺失，把外界的要求视为封锁写作道路的邪恶力量。

哪怕写作、送审一切顺利，你可能还是会给发表流程加戏。不管同事和编辑有没有评论，你都能感受到失败的征兆。收到修改要求时，你会认为这表明自己什么都不懂。然而，负面反馈和编辑建议都是理所当然的，它们是写作发表的正常（甚或是重要）元素。

院系竞争、就业市场和高等教育面临的当下危机，乃至现代社会和地球的总体状况同样可以促使我们“加戏”。我们被这些困难吓倒了，于是无心履行日常的职责：每天安静地坐下来写作，想办法完成学术著作。然而秘诀恰在此处：坚持履行日常职责，我们就不会给自己加戏了。这又一次证明：我们面前的只是绳子，不是毒蛇。

大多数学者对自己在写作中遇到的困难讳莫如深。于是其他人的建议我们也听不进去，因此无法打开视野，独自沉浸在阴暗的念头中，恐惧越来越深，自我怀疑煎熬着我们。我们是不是选错了课题？我们是不是不适合学院生活？搁笔越久，执念便越深，你会认为学术界是空虚的，无意义的，满是庸人假话！它让人精神崩溃！我们为什么要跳进这愚蠢空洞的大坑？

我们就是这样把绳子变成毒蛇的。只要认清了这些想法并加以有效应对，我们就能拒绝加戏，回到每天坚持写一点的常规。

加戏不是那么好拒绝的。由于我们赋予自己的生活以重大的意义，因此会感到天降大任于我，我本人是重要的。而且，学院文化本身就偏向宏大叙事，各种故事推波助澜，讲着我们如何有能力，也有责任对自己的领域做出变革性的贡献。“要有‘工匠精神’”里讲过，学者们不喜欢把自己看成要努力锻炼技艺的谦卑学徒。第三章中，我要求你们学习认清关于写作的种种幻觉，停止想象它们，不管是论文专著，还是通风文档，每天都要写一点。学术写作只是一捆绳子，哪怕看起来像是一条毒蛇。

2.与自己的心魔对话

我们任何时候都可能会抗拒动笔，哪怕方法没有问题，主题也感兴趣。我相信，抗拒感是由关于写作的谬误神话激发的，也就是无意识的，自己溜进来的，关于我们自己以及写作应当是什么样的假定。这些神话会让我们痛苦、低效、停滞。

小的时候，我的一个小伙伴把“理所当然”（taken for granted）听成了“石所当然”（taken for granite）。乍看上去，写作神话仿佛刻在石头上，直到我们把它们认清、解决。它们在写作的任何节点——选择方向、申报课题、收集数据、撰写初稿、审阅修订，尤其是做好提交或再次提交的准备时——都可以被激活。每一个节点都可能引发让我们意兴阑珊的写作神话。

你应该把这些神话产生的“断壁残垣”都整理在通风文档中。要想发现写作神话，最好的办法之一就是倾听它在告诉你什么。我的神话在对我说：这个课题是愚蠢的，永远都写不完，因为我已经走上歧途，没有完成所需的资源，哪怕完成了也没有人会注意或关心，即便注意了也会受到抨击和羞辱。我的写作神话背后就是这种想法和感受。最好的解决写作神话的办法就是搞清楚它们把什么东西“石所当然”了。

我——我自己或者我的同事——最常见到的神话是“我要写一部巨著”（我的作品必然是伟大的）、“对读者怀有敌意”（可能的批评有那么多，全都要我一个人承受）、“我是滥竽充数的人”（但是，写得也许不符合事实呢）、“把自己与他人比较”（因为我肯定赶不上某某人）。还有一些神话与写作过程有关，比如“处理完其他事才好动笔”（要是手头的琐事都消失了，那动笔就该简单了）、“追求完美开篇”（只要想好怎么开头，之后就容易了）、“详尽地收集材料而耽搁写作”（但是，我

最好先确定把所有相关研究都读过了）。接下来我会详尽讲解。

我最近与一个朋友聊天。她很崇拜自己的导师，当时她正在给她的导师撰写论文，并且遇到了困难。我问她原因，她给出了各种解释，比方说时间不够、方向不对等。接着，她停了下来，眼里满是泪水。“这是值不值的问题，”她轻声说，“我觉得给她写论文不值得。”

在那一刻，我的朋友把一切理由、借口都放下了，发现了真相。神话为写作不顺提供了看似有理的解释。我们总是说找不到时间、空间、精力去写作。但是，如果连整理工作都做不好，每天连几分钟都拿不出来，那就到通风文档里找根源吧。写作神话只是认识谬误，根本无力应对内心最深刻的恐惧及其他感受。通风文档里应当有很多线索。当然了，前提是它们忠实地把你对自己和写作项目的感受记录了下来。

写作神话代表着我们难以克服的、被压抑的感受。我们忽视它们，回避它们，努力把它们挤到一边，使其不要来烦我们。然而，只要这些感受背后的神话还刻在石头里，我们就依然会卡住。我那位挣扎中的同事就陷入了“我是滥竽充数的人”和“我要写一部巨著”的误区中。她感到自己不够格，而这些神话给出的方法只是徒劳。她本来有坚持下去的能力和动力，但这种感受（起初被合理化为时间不够、方向不对）阻止了她。那该怎么办呢？

她告诉自己要“把屁股放在椅子上”，但我认为这是不够的。写作陷入僵局时爆发出的自我仇恨是难以想象的。我们会说“我太懒了。我一点都不自律。我要悬梁刺股。我要每个周末都在办公室里奋笔疾书”。这种对自己的苛责只会加重对写作的抗拒。

但是，我认为说好话、打鸡血也不是好办法。对自己说“你真棒”“你真好”“你真有本事”，在镜子和浴缸上粘贴各种便利贴并不能打消内心深处的恐惧及其他感受。逼迫自己也好，恭维自己也好，都破除

不了根深蒂固的神话。对我的朋友来说，写论文不需要这些话，更不需要常年接受心理治疗。她需要的是倾听心声，研究它，然后决定是否要相信它。

佛家有一个故事讲到试图战胜心魔是徒劳的。密勒日巴上师曾与几名恶魔被困在一个洞穴里，他用尽办法抵抗恶魔，全都无用。接着，他想到要打开心门，开明心智，邀请恶魔走进来，在大海上对话。恶魔一下子都不见了。换句话说，只要我们找到与写作道路上的恶魔对话的办法，它们就不会误导我们了。视而不见，分裂抗争都是无用的。

这是我给那位觉得自己“不配”的同事的建议，也是给读者诸君的建议。我们乐于相信，写作的问题源于时间、空间和精力，但其实并非总是如此。如果你已经坚持使用了我推荐的写作工具，结果还是不愿意写作，另有原因的可能性就更高了。

很多书都可能帮你发现阻碍自己前进的深刻信念，下面举几个例子：《作家的瓶颈：运用大脑科学来消除对写作的抗拒》（*Around the Writer’s Block*：*Using Brain Science to Solve Writer’s Resistance*）、《作家的阻碍：创意写作新思路》（*On Writer’s Block*：*A New Approach to Creativity*）、《解放自我：消除写作困境的实用指南》（*Unstuck*：*A Supportive and Practical Guide to Working Through Writer’s Block*）。

如果你正在写一本很重视的书，但是光凭“少写多次”已经无法前进了，那就把心魔请进来喝茶吧。不要带有敌意或批判地发现你正在告诉自己的是什么。你有哪些关于学术写作的“石所当然”？这些信念真的正确吗？如果是正确的，你正为之痛苦，那么你可以怎样自助呢？如果不是，那么更准确，因此也更合理的观念是什么？

这是一个和风细雨的过程。你要学会放下争斗、回避和否认，不再将精力浪费在抗拒上。要打开心扉倾听心魔们正在念叨什么呢？好好倾

听。如果心魔说的话不无道理，有些用处，不妨认真对待。但是，如果那只是阻碍你的神话，那实在没有听的必要了。用心探索比把自己栓到书桌前、给自己打鸡血、假装一切正常要有效得多。即使是最成功学者的写作也会引发犹疑和恐惧。我们误信了未经省察的写作神话，然后把精力浪费在逃避负面感受上。我们可以继续假装今日无事，或者用意志力压倒心魔。但是，这些做法不会有长期的效果。相反，你应该发现自己陷入了哪些写作神话。搞清楚哪些恶魔正在迷惑你，然后请他们走进心门聊一聊。

3.误区一：我要写一部巨著

学院生活中最常见，危害也最大的一种写作神话就是，写出影响巨大的作品，也就是“巨著”。我们认为这是我们的责任。于是，我们总是在渴望写出几乎不可能实现的鸿篇巨制，同时因为自己做不到而感到羞耻。我们陷入了灰心丧气和自我仇恨的漩涡，高效写作因此变得极其困难。在这种神话的影响下，我们找到了种种逃避的办法；对于那些向我们自己（最终会向全世界）证明自己没有想象中那样优秀的写作项目，我们就此搁笔。

在写博士论文时，我有点好高骛远。我希望交出一份了不起的答卷，不仅要证明这么多年的书没白读，也是为了实现教授们一直说的，在我身上看到的“前途”。由于我走了很多（半隐藏的）弯路，停顿了好几次，所以更需要证明自己的这么多努力没有白费。但是，我越是强迫自己动笔，就越是写不出来。写不出来的时间越长，我就越觉得写出来的论文一定要旷世绝伦。

最后，当我既渴望灵感、又受尽折磨时，就想到要看看几位学长学姐的论文，目的只是了解一下。这些论文放在传媒学院图书馆地下室的一个巨大的金属书架上，书架上还有其他我最崇拜的几位教授的博士论文，包括令我望尘莫及的导师的论文。令我惊讶的是，手稿没有光芒四射，更没有光圈围绕。它们只是摆在那里，堆在一起，淹没在论文坟场里。每一篇论文都很优秀，很有水平，让作者顺利拿到了博士学位，走上学术道路。

我突然明白了。博士论文是有内涵、有意义，达到专业水准的文稿，而不是超凡脱俗的巨著。我的责任只是为学术大厦添砖加瓦。我将用几年时间做到这一点，但不是凭借一篇无人能及的颠覆性作品，而是

要为本领域做出自己的贡献，获得学位，找到第一份工作，不断努力成为有产出的学者。

在我们中间，有一些人多年挣扎于梦想的荣光与现实的成果不足之间。我们可以给自己打气助威：“你做得够好了！你够聪明了！你一定可以写出巨著！”我们也可以把自己骂得狗血喷头：“你以为你是谁？这就是垃圾！赶紧放弃吧！”博士论文书架使我意识到，我要做的不是写出证明自我价值或者改变世界的大作，而是能够与其他博士的最优秀成果同居一架的论文。

那么，当发现自己陷入好高骛远的状态中，退后一步，重新思考。你真的需要每一篇文章都能改变世界吗？你是要证明自己在研究生院这么多年没白读吗？你是要表现自己配其位吗？你是否觉得一定要用一篇大作来赢得学术休假或者院士资格？你是否觉得必须用这篇文章“一举成名”，证明父母、高中老师、大学教授没有看错你，或者看错你了呢？还是说，你只需要用写作来澄清某些概念，为自己的领域做出贡献？

你很可能是有能力做出自己的贡献的。但是，好高骛远误导了你，让你以为“优秀”还不够，一定要写出在本领域影响最大，乃至空前绝后的作品。这种想法是错误的，也是无益的。我们最好认为，自己的工作是对研究前沿的贡献。

我的博士论文导师是詹姆斯·W.凯里。他确实改变了传媒学领域。然而，（我相信）他也陷入过好高骛远中，在写作中苦苦挣扎。多年来，他的学生们一直徒劳地等着他写出具有决定性意义，颠覆整个领域的作品，他也签了好几本专著的合同。但是，他的影响力不是凭借任何一本巨著，而是通过一系列富有创见的论文确立的。最终，在各方协调努力下，这些论文方才集结成书。

他经常用“对话”这个隐喻。在给本科生上导论课时，他将我们共同的文化描述为一场我们出生前很久便已开始的对话。我们知道，在我们逝去后，这场对话依然会延续很久。在此对话的支撑下，我们去学习如何做出自己的贡献。他对学生们说，我们的责任就是学习前人，站在前辈的肩膀上，趁着自己还有能力，做出自己的贡献。

对话视角为我破除了好高骛远的神话，虽然对他自己起不到同样的效果。在具体的、当下的条件下，我能够尽自己所能做出微薄的贡献。与其将目前所写的书想象成一部巨著，同时努力避免自己想到它并非巨著的事实，这种视角对写作有利得多。

我们可以摆脱好高骛远的束缚，学习用另一种视角来看待自己：尽自己所能为一场当下的对话做出贡献。这场对话包含着过去的洞见，同时至少自己的一部分观点（我们希望）会融入后世的讨论。我们要在当下尽可能去努力，选择从前人遗产入手，为后人留下一片好荫凉。

请注意，这种视角强调的是协作。不幸的是，好高骛远不仅使我们以自我为中心，而且争强好胜：自以为苦心孤诣，要创作出让其他作品都黯然失色，乃至失去存在意义的巨著。我们的巨著必须超凡脱俗，任何人都不能无视、超越或嘲笑。创作巨著是一种试图通过达到完美来回避批评的方法——只会带来更多的心魔，进一步阻碍我们扎扎实实地做工作。好高骛远支撑的是春秋大梦，却也阻碍了不那么宏大，但却有价值的成果。

一方面是春秋大梦，一方面又害怕自己做不到。这是一场我们赢不了的“辩证法”，我们需要把它放下。追求卓越并没有错，但是，这也让我们很难接受自己的很多成果并非鹤立鸡群，而只是尽了自己的能力。我目前在进行的项目不一定要让同事们敬畏不已，将学科版图改变。但是，它未必只是“离开的车票”或“钻进的火圈”。我们可以做到更好，也应该做到更好。

在整个学术界，我都看到了好高骛远的破坏性后果。一个表现就是放弃、贬低自己的学术工作。他们的实际成果达不到自己想象中不现实的标杆，于是便摆出犬儒的姿态，自己难受不说，研究也受到了损害。他们没有在追求荣耀与害怕不足之间寻找一条中间道路，而是决定“浑水摸鱼”。他们不再竭尽全力去做研究。为了避免因为实际能力和隐秘梦想之间的差距而受到羞辱，一种办法就是干脆放弃。他们声称，写作只是“应付差事”；通过这种（悲哀的）方式，他们为自己达不到定下的过高期望找到了理由。

好高骛远的另一个负面结果是“轻蔑同事”。好高骛远的受害者们会贬低其他人的作品，证明其他人也写不出大作，以此让自己好受一点。他们给自己的任务是，说明其他人的作品有多么差劲（同时将注意力从自己看起来也不怎么样的作品上转移开来）。他们靠贬低他人来抬高自己——就像小人国里的市长一样，只是比市民高一点点。这种对其他人的恶意批评对完成自己的作品并无益处，只是搞坏了学校、院系乃至学科的风气。

高效的学者不会看不起自己的工作，更不会常年浪费时间去贬低别人。根据我的经验，看不起人的同事都是眼高于顶——他们对自己的学术成果并不满意，觉得达不到自己的要求，并把这种落差投射到了其他人身上。他们变得愤世嫉俗，成果寥寥，有时还会毁了自己的学术生涯。

要承认自己有春秋大梦，感受到了羞辱、轻蔑、自我怀疑、愤世嫉俗，打破好高骛远带来的僵局。请心魔进来喝杯茶有利于将它们消除。这种办法既能推进工作，又能避免毫无实效的愤世嫉俗。

承认好高骛远还有利于认识到它的价值。想要拿出好作品，想要影响自己选择的领域，这都是很好的事情。为自己的成果感到灰心、感到尴尬，这也是可以理解的——眼光本来就应当放在高处。只有好高骛远

——而不是尽力做好的欲望——催动着我们时，这些情有可原的感觉才会变成阻碍。在好高骛远的影响下，我们的野心太宏大了，羞辱心也太沉重了，以至无法真正动笔。我们感到痛苦，无法为自己的领域做出一点点具体的贡献。

工匠精神能够疗愈好高骛远。我们对更广大的学科对话的贡献，应当以自己当下的能力、工具和技能为限。成果会越来越好的，不仅因为我们自己，也因为身边的人们。我们在加入一场早已开启的对话。我们可以去尊重前人的思想和著述，然后加入自己的声音。我们可以也应当期望自己的声音会带来变化，对后来人有所助益。我们笔下是当下的进步，而不是永恒的丰碑。它能让我们的学科更精确，更有内涵，更有意义。每天动笔就足以证明，我们有着改进（而非变革）学术对话的意愿。这是一件光荣的事情。

4.误区二：我是滥竽充数的人

好高骛远会引发另一个相关的神话：我们认为，到目前为止，我们都是在掩盖自己能力不足的事实。这就是所谓的“滥竽充数综合征”。其他人可能觉得我们是合格、成功的学者，但我们现在写的东西一定会戳破我们的伪装。我们隐隐地害怕自己是不够格的、笨拙的、没有能力的学术票友；而这一点迟早大白于天下。

成为学者意味着加入一个行会，这个行会的首要“工作”就是不断做出评估。我们总是在评判和受到评判，学生时代如此，加入工作亦然。我们发表看法的记录是证明自身能力的主要方式。长期地、各方面地维护自己“圈内人”的形象是很费神的。我们一生都在努力证明自己的价值，学会了隐藏缺陷，“表演”自己。“要表现出胸有成竹的样子。绝不能让他们看到自己紧张到流汗”。

这种必须隐藏一切不足的感觉是长期存在的，即便你或许指望它会自行消失。也许是拿到博士学位后，也许是获得终身教职后，那时你就不会再害怕了。但是，至少从我的经验来看，它依然会存在。哪怕你有了崇高的地位，哪怕你的成果列表有一英里长，你还是会感觉自己是个欺世盗名之徒。滥竽充数综合征之所以是一个神话的原因是，它与你的实际成果无关，不管你获得了多少成就，它只与你自己的感受有关。这种综合征的一个表现就是，不顾一切地在别人面前掩盖自己的不足。

应对滥竽充数综合征的一种办法是假装一切正常。我读研的时候就是这么做的，甚至当我抑郁焦虑，个人生活一团乱麻，对学术界日益怀疑的时候也是如此。但是，我尽可能地把这一切掩盖了起来。在外人面前，我总是尽可能表现出自信和亲切。我戴上微笑的面具，惯于表演得像今日无事的样子。难怪我会感觉自己是个骗子。

学者们还有一种常见的掩饰套路：乱发脾气。我有一些同事，每天像吃了枪药一样痛批学生、院系、领导，互相臭骂。我觉得，他们只是为了获得片刻的优越感和解脱感。他们通过嘲笑他人来应对自己滥竽充数所带来的恐惧。

认为自己滥竽充数是出不了成果的。写作是自我敞开的过程，进行自我审视、批判和评估。我们认为作品是“自我”的衡量标准，于是，当感觉到“自己定下的高标准”和“自己害怕的低水平”之间存在差距时，我们就会不知所措。写作可能会暴露我们的欺世盗名。

滥竽充数综合征将我们置于自我怀疑的灯光下。我们在实验室、图书馆、田野调查里所做的事情真的有用吗？我们（有意或无意地）把焦点放在了保持表面光鲜上，而不是想办法尽可能把项目做好。暴露出不足的感觉是很糟糕的，我们应该抨击其他人的作品（而不是写自己的作品），或者拒绝修改意见，或者用达不到的要求来苛责学生。

出成果要求专注于写作本身，而不是我们自己。我们要专注于把该说的话说明白了，而不是想要营造什么形象，或者达到什么效果。所以，要想实现高效地写作，我们就需要想办法把“臆想的滥竽充数”这只魔鬼请进来喝茶，看它能告诉我们什么？

我们不妨将滥竽充数综合征看作学术追求的一个证明。我们感觉自己是骗子，因为我们太想要做得比现在更好了。我们害怕被“抓包”，恰恰表明我们迫切地想成为学术共同体的一分子。在我们尊敬的同事陪伴下拿出优秀的成果，这种愿望是值得赞赏的。

所以，感觉自己有缺陷并不可耻。这是普遍的正常现象，与获得尊重的欲望紧密相连。有思想、有能力、有雄心壮志的人会被吸引到学术界。我们欣赏高水平的学术成果。我们雄心勃勃，一心想要拿出卓越的成果。我们会通过各种方式锻炼自己的学术能力，而（我们希望）这些

方式是值得其他学者的尊重的。

但是，滥竽充数的神话不止如此。它告诉我们，我们还没有进入学术界——我们还在圈子外面，眼巴巴地往里看，鼻子紧紧贴在玻璃上。至少在某些日子里，我们感觉自己是呆瓜、暴发户，只能装出大人物模样的小角色。“他们”总是什么都有，我们却一无所有。这是经典的“你眼中的他人”和“你心中的自己”的对照。

直面这个神话并非易事。向自己和他人坦承经常感到自己滥竽充数，很少有学者愿意这样去示弱。但是，不管是面对自己，还是面对你选择的某些人，把虚饰剥除，能够减轻你对被抓包的恐惧。我不指望学院会立即重视到个体的脆弱（以后一定会的），但是，当我们感觉自己是滥竽充数的时候，至少可以寻求有同感同事的支持。我们担心自己达不到标准而诚实面对自己，这有助于将恐惧“去污名化”。我们会发现，最成功的同事竟然也有自我怀疑的时候，这会让我们心境顿开。

接纳自己偶尔滥竽充数的心理，这样就更容易将注意力转移到写作本身。你要记住，学术写作的要点是做出贡献，而不是证明自我价值。“作品水准”与“作者价值”的联系是臆想出来的，将它打破吧，把过去滥竽充数综合征背后的情绪能量解放出来。

这种转向是让自己（而不仅仅是你在写的书）“适合写作”的一种方式。好高骛远使我们拔高了作品，而滥竽充数则拔高了我们自己。有一个词说得好，“既自大又自卑”，滥竽充数综合征就会让我们成为这样的人。我们越是以为写作全是关于自己——我们的能力和洞见——我们就越会觉得无力和软弱。但是，如果我们心无旁骛地盯在写作上，盯在掌握把研究做好所需的技能上，成果就会越来越像样。将研究课题“摆出来”，让大家品评，这是需要勇气的。不论是自己认为，还是他人评判，成果达不到标准都是痛苦的。但是，我们可以承认自己的恐惧，迈步向前。我们可以找到与“不足感”做朋友的方法，将它们理解成致力于

拿出优秀成果的表象。我们要牢记，写作中重要的是作品，而不是我们自己。我们永远是学徒，学习怎样做到更好，完成更好的作品。只有我们假装自己不是滥竽充数的时候，我们才是真的滥竽充数。

5.误区三：处理完其他事才好动笔

“清爽好动笔”指的是，在静下心来动笔之前，我们应该先把所有的其他任务都处理完。这种想法是错误的。在学术界，它是流传最广、危害也最大的神话之一。

在最近一次培训教师写作的工作坊上，有六名同事的写作陷入了困境，他们正努力用三种驯服技巧来解决问题。他们都同意使用项目盒子来整理项目，每天用15分钟的时间写正文或者通风文档。我们每周见一次面，讨论写作的进展情况，决定接下来的步骤。

第二次见面的前一天，我们都收到了一封T发的邮件。T说自己没用好这三种技巧，就不来见面了。她说手头上的事情太多，那一周不适宜动笔：见面前必须先把卷子批阅完，下周还要出差。不过，她希望等事情都做完之后，能继续与大家见面讨论，因为她要写的书已经拖了很久，很想重新开始写。

显然，T已经陷入“处理完其他事才好动笔”的幻想中，现在也没有走出来。她说自己想要也需要写一本书了。她本来信心满满，觉得每天15分钟没问题。我们的工作坊开展在春假前，所以她有整整一周是没有课的。然而，她还是觉得有无数其他的事情要做，连运用三种技巧、动笔写拖了很久的书的时间都没有。

第一次见面我们讨论了A、B、C类时间的问题，所以她知道，在做批阅卷子这样的事情之前，她可以也应该先动笔写一小会儿。她知道，长期高产的秘诀就是少压力、勤动笔。她不缺乏信息和指导，还有一群支持她的同事，但是在整个春假里，她还是每天抽不出15分钟用来写书。她相信——并真的认为——她需要“把事情都处理完”了再来写作。

组里的其他人没有屈服于这种幻想。他们也有其他事情要做。他们也觉得本周并不“适宜写作”。他们知道，每天受到的种种诱惑促使他们推掉只有15分钟的写作任务。但是，他们并没有屈服于这些诱惑，接受了三条技巧，回到了拖延已久的项目上，从而使自己的写作开始有进展了。只要感受到一点点进展，他们都会如释重负——停顿的项目消耗了他们太多的精力了。驯服技巧让他们对项目和他们自己有了更好的感受，因此他们对自己的未来规划也做出了更好的选择。

工作坊的其他成员现在会定期见面，形成了一个高效的写作小组。但是，那位要“把事情都处理完”的同事再也没回来。我们邀请了她好几个月，她现在还在邮件列表里，可惜她一直“太忙”，没工夫把时间花在那本她自称想动笔，也需要动笔的书上。显然，问题已经更严重了。但是，除非她从借口中解脱出来，否则她就不可能解决问题。借口就是，她必须先把其他事情做完，然后才有时间写作。

问题在于其他事情永远做不完，而且只会越来越多。我们的收件箱和书桌上永远是堆满了各种的任务。总有想不到和不想做的事情砸到我们头上。尽管如此，我们还是可以想办法好好写作：确保写作的时间和精力，把它放到第一位。否则，别的事情都做完了，只有写作没完成。

论文写不完。有的日子确实很忙碌，但是，这些写作以外的、分散我们注意力的事情终究会搞定的，哪怕我们勤动笔，每次只写一小段。我觉得，勤动笔不仅不会耽误其他的事情，反而会对它们有好处。

反向计划表会说明你把时间花到了什么地方。我的反向计划表显示，我把最宝贵的时间用到了写邮件和备课上。大多数人的生活都是忙忙碌碌，很难找出大段不受打扰的时间来写作。我们并不需要大段时间，只需要有规律地去写，每次时间都不用很长。每一天都要写，而不是“事情都做完了”再写。

那么，确保每天短时间写作为什么会变成困难的事情呢？校历的误导是一部分原因，它总会显示出各种虚幻的空闲时间：周末、春假、暑假。我们信以为真，以为现在没有时间，到时候就有时间了。实际情况是，当课程和学院的事情少一些的时候，我们以为会使压力减轻一些，但是由于我们拖欠的事情太多了，比方说陪家人、休闲放松、做家务等，永远都不会有清爽的时间。

难以看破这种幻想的另一个原因是，写作总会伴随着不安，而“太忙”正是一个可以推脱的借口。我敢肯定，这正是T的经历，我们那位“手头事情总是太多”的同事。她的书对她是一个情感包袱——虽然她不愿承认，“太忙”的借口正好使她能够避免直面问题本身。但是，她会为她的逃避付出很大代价。

搁笔时间越久，我们就感觉越糟糕，也越难捡起来。我们不是通过通风文档和集思广益来坦率面对令人困扰的、不快的感受，而是用其他事情来把时间填满。把动笔的困难推给其他事情是很容易的。这大多是无意识的，但神话正是通过无意识来发挥作用的。我们会在第四章6讨论如何更有效地应对拖延的项目。现在，请注意：“太忙”既是真实的感受，也是由自己创造出来的障碍。

要想破除“琐事办完才能写书”的想法，首先可以面对生活的现实。生活现在很难应付，未来很可能也是一样。一年之后，五人写作小组里有一位出了车祸，差点丧命（好几个月才恢复过来）。女儿生了重病。系里的一位讲席教授死了。年迈双亲出了好几件大事。有人无理地提出起诉。祖传家具被搬家公司摔坏了。牙齿需要动大手术。同时，我们每个人都有一大堆系里的麻烦要解决，学术会议、公众演讲、家庭旅行，一件接着一件。

另外，日常工作也有很多事——备课、委员会开会、写报告、写推荐信、课程打分。学院生活就是这样的。然而，哪怕有这么多意料之外

和意料之中的大难题和小麻烦，每名组员还是坚持写作，并取得了进展。

放下“事情迟早会搞定的，然后就可以解放了”的幻觉吧，这能让我们想清楚在事务缠身的情况下，如何确保当下的写作时间。如果你觉得写作的前景黯淡，原因可能是，你觉得生活里的事情够多了，塞不下“写作”这一项。这种感觉就仿佛是生活已经被撑爆了，实在没有任何空间了。

挑战“清爽好动笔”论的关键在于，你要记住：学术成果不只是一项烦人的琐事。它是一项自愿的责任——我们需要出成果，以便在自己选择的领域里获得成功和快乐。学术写作应当是一项我们尊重的、信仰的活动。它不只是“又一件事情”。它是学院生活的主轴。只要我们勤动笔、少压力、出成果，在友好的环境里写着我们关心的话题，写作就可以带来快乐和回报。

写作可以是我们的避难所，因为每天的这样一段时间能够使我们全身心投入到自己的信仰事业中。我们确保了学术写作的时间，也就是践行了我们对自己关心的难题与困惑的责任。我们如此努力正是为了过上这样的生活：把其他事情都排到后面，确保每天都能拿出一小段时间写论文、写专著。这就是对责任的尊重。

在讲驯服技巧的那一章里，我曾建议读者，要把写作项目想象成耐心等着我们每天去遛的小狗。如果我总是等着事情都做完了再去遛狗，那它就永远出不了家门了。我很容易忘记必须要遛狗，我认为这是我的特权，而不是另一项任务。有的时候，我的时间只够带着它绕楼转一圈，但每天我至少能与狗狗度过了几分钟快乐、放松的户外时光。遛狗是正确的，它减轻了我的焦虑，也让我好喘口气。

如果你能把写作重视起来，而不是当作平常琐事，那么它就会使你

快乐。在无数工作上的杂事让我们忙得团团转时，学术写作正是一种特权。生活不堪重负的时候，规律的写作时间会宽慰我们，庇护我们。如果我们能每天写一点，哪怕很短的时间，完成其他要做的事情也会容易很多。

6.误区四：对读者怀有敌意

从构思到送审，害怕受到批评都是学术写作的一大阻碍。在写作的各个阶段，它都会让我们为自己辩护，应对潜在的抨击。与其他不利于学术写作的神话一样，对读者怀有敌意所引发的恐惧会伴随着写作的每一刻。

这种恐惧是没有根据的。确实，学术作品会受到多人的审阅。有些读者可能持批评态度，甚至不屑一顾，恶语相向。这是伤人的。琢磨其他人会怎样评论是很有用的，能让作品更全面，更透彻。但是，“对读者怀有敌意”不止于此。这种恐惧是深刻的，往往是不自知的。我们害怕在别人对自己作品的评论中受到伤害，甚至被毁掉。

对读者怀有敌意可能会成为写作的一大障碍。除非找到娴熟的应对之策，否则它会让我们完全失语。我的一个同事说得好：“要想不受到别人的指责，最简单的办法就是一字不写。”

害怕受到抨击的另一个后果是，我们会努力让自己的文章无可指摘（当然了，肯定会失败）。这会鼓励一种最坏的学术写作：故弄玄虚、大言煌煌、干瘪无物。不管是什么领域，规避想象中的敌意读者都会误导、阻碍、损害学术写作。

学术体系的一个特点就是持续不断的审阅。在正常情况下，其他人的批评对作品有益无害。但是，评审过程容不得温情脉脉。它会给人不安全感，这种感觉有时也是真实的。所以，我们需要想办法应对看似冷酷的、随意的评审制度，哪怕它的用意完全是好的，是为了确保学术质量。

当我们害怕读者皆是敌人的时候，作品送审就仿佛是羊入狼群。同

事可以将我们的辛勤努力贬得一文不值。评委也可以把我们精心创作的成果骂得狗血淋头。这些都可能真的发生。若是整天想着——并试图避免——别人的残酷批判，谁能写出好作品呢？

读者即敌人的反面，就是读者夸不停。我有一次采访英国文学编辑戴安娜·阿特希尔。她对我说，她大部分的工作就是不厌其烦地告诉对接的作家们（包括V.S.奈保尔、简·里斯）“亲爱的，你太棒了”。这让我意识到，哪怕是成名作家也会渴望得到赞赏。

我们中的很多人都像《圣诞故事》里的拉尔夫一样，做梦都想着老师在自己那篇讲《红骑士》漫画中超威BB枪的作文上写上A++++++。但是，她纠正了他的语法，给了他一个C+，还警告他：“再写成这样，就把你眼珠子射掉。”在害怕蒙羞与幻想赞扬之间，我们需要找到一条实事求是的中间道路。

换句话说，学术写作会带来两种恶魔，而我们都需要学会与之共处。一方面是被别人理解、崇敬的不现实的希望；另一方面是同样不现实的，对受到无情打击的恐惧。下面四条策略会有益于战胜这两种恶魔。

第一，要牢记一点，作品受到负面评价，不代表我们自己也受到了批判。我们需要“去人格化”，因为负面评价是针对作品，而不是我们的。虽然这条界限很难划，但是对做学术却很关键。学术研究是我们选定的技艺。它是我们的工作，而非定义了我们自己。别人在手稿上画大红叉，并不是对作者的直接攻击，只是他们在当下对我们当下的成果的回应。被评判的不是我们，而只是我们的一项学术成果。

第二，换一种思路，把想象中的批评视为一种支持。认真的批评是宝贵的礼物，我们应该希望从未来的读者那里获得有益的指导，而不是害怕苛刻的评论。同事或评审员详尽反馈的背后是（不图回报的）时间

投入和关注。他们在帮你做得更好。你固然不可能预测会受到什么样的评论，但写作时不妨怀着获得有益反馈的希冀。所以，把将来的批评看成一种馈赠，会让你的作品更上一层楼，而不会对其有所损害。

第三，通风文档也是一种应对之策。在通风文档里，你大可以安全地探索想象中的敌意读者会说什么，因为最严厉的批评者很可能就是你自己。只要你坦诚面对头脑里的批评者，你就没什么好害怕的了。试一试吧，在通风文档里把最恶毒的读者可能说的话全都写下来。给他们点颜色看看。然后勇敢地应对（假想的）敌意读者对你说的话。

导师、同事、评审都不能真正把你毁掉，除非他们触发了你内心对作品最深切的恐惧。让通风文档把你能想象到的最糟糕的事情都表达出来吧，然后尽可能地怀着善意给出回答。通风文档会向你证明：不管你想象中的敌人有多可怕，最终你都会活下来。

第四，找一个友好的、可信赖的真人来替代想象中的敌意读者。读研的时候，这个方法帮了我的忙。当时，一位外校的年轻教授知道我在写作上有困难，于是建议我把论文“写给他看”。这挺有用的，因为他实际上很欣赏我的主题。我的题目是乡村音乐，我最怕的就是论文委员会对我的努力嗤之以鼻。在内心深处，我害怕他们会觉得研究他们心目中“垃圾”的人自己也是垃圾。我把这位亦师亦友的教授想象成一位未来的读者，而且他支持我的研究。这样做帮助我把焦点放在做研究上，而不是害怕受到鄙视或嘲笑；还帮助我规避了破坏性的批判，明白建设性的审阅意见是什么样的；最后，在我终于把论文提交给委员会评审们的时候，我（基本）放下了自己的种种恐惧。

如果对读者怀有敌意所引发的恐惧正在阻碍你的写作，试试上面这四条办法吧。当你设想未来的敌意读者时，要认识到自己在做什么，在通风文档里写下来，然后重新投入工作。

如果不是善意的话，为何不想象未来的读者是有益的呢？真实情况是，不管你写了什么，大概都不会得到A++++，但是在很大概率上，也不至于被彻底否定。运用这些支持策略回应自己对批评的恐惧，牢牢记住：不管真实的读者最后会怎么说，你都会活下来的，甚至会因此受益。

7.误区五：把自己与他人比较

“比较”在学术界无处不在。从幼儿园开始，老师们就给我们打分，多数人都擅长拿高分。我们一直期望凭借着努力，自己总会成为班上的第一名。

然后，我们读了研，发现周围全都是习惯了“第一”的尖子生。人生中等一次意识到自己不再是领头羊了。我们感觉自己没有达到标准，有了“望尘莫及”的感受——与X（某位特别出成果的同事）相比，我们落在了后面。

大多数写作神话都不是空穴来风。令人痛苦的事实是，你可能再也不是“领头羊”，或者“全班第一”了。不管你如何努力，你很可能还是在某些方面赶不上某些人。你可能发了很多文章，但不是最好的期刊。你可能发了最好的期刊，但数量少一些。你可能只出了一本书，而别人都出了好几本了。你可能也写了好几本，但出版社没有别人的有名。你可能已经在知名出版社出了十本书，但影响又没有某人的大。诸如此类。“望尘莫及”总会让我们感觉很糟糕。

应对这种破坏性的比较，第一步就是承认人外有人。“领头羊”岁月或许成了过去时。有的同事比你文采好，有的思想深刻，有的比你高产。唯一的解决办法就是接受这个事实，然后放弃执念。不管比出来的结果是好是坏，执着于排名比较是给自己上了枷锁。用想象中的写作不足来评判自己不会有好结果。

但是，因为自己比别人写得多而沾沾自喜也是一样。总是感觉“不如别人”的另一面就是想办法感觉“比别人强”。有些学者会憋着劲与某几位同事拼成果数量，拼影响因子，拼专著数量。写作成了抢分游戏，通过把别人踩在脚下，来维护我们曾经熟悉，但越来越难以获得的尖子

生地位。整日攀比会让人格与写作同时扭曲。它把（真实的或想象的）外部评价当成了重点，而把做好学问放在了一边。是的，我们在不断受到评价，但我们并不需要把“天下第一”变成一种道德律令。我们如果要想保持平常心和写作的劲头，就需要聚焦于为领域做出有价值的贡献，而不是比其他人多发了几篇文章。

学术作品的价值没有单一的评判标准。入职、成为终身教职、成为委员会的一员对学术成果有要求，当然要认真对待；也必须考虑在专业评审过程中获得的对比性反馈。但是，不要把这种反馈内化，当成是对研究成果质量的精准评估，或者是对你这个人的实际价值的评判。

校内评估代表了某些同事对你的看法。然而，评价标准不清不楚，每个人对其理解也不一样，而且往往还含有私心。评估是一种信息，能够指导你正确判断自己在此时此地的学术成就。这当然会带来压力，但你也用不着因此而神经衰弱。坦荡地接受它。这种反馈包含的信息是，在这些制度规范下，在这些具体的人中间，你处于什么地位。不要让评估引发个人化的“望尘莫及”之感。

这个神话的破坏力非常大，因为它直击我们对学者身份的自我认知。我们想要卓尔不群，脱颖而出，获得殊荣。我们不是把学术研究当作一门技艺，而是用它来衡量自己的根本价值。于是，学术研究与无尽的攀比纠缠在了一起：与本专业、本系、本校、本国，乃至千里之外、百年之前的某些人比。我们把他们的辉煌巨作与自己的微小成绩进行比较，然后觉得望尘莫及。

这种对攀比的执念不利于出成果，甚至会让我们一事无成。它让我们总是盯着别人作品的优缺点，对自己的作品感到不安全、不自在。人与人的天赋、技能、教育都不一样，写作的“脾气”也不同。有的人喜欢动笔，觉得很轻松，也写得好。有些人不喜欢写作，但凭借娴熟的技能也能差强人意。还有些人痛恨“被逼着”写作，但最后还是想办法写出来

了。既然人各有自己的脾气，强行比较就没什么用处。我们可以认清自己，适应自己，学习那些让人羡慕的“别人”可能早已掌握的技巧。

本书的一个前提就是，写作需要支持性的内外环境。我们应该发现阻碍这样的环境出现的问题，然后避免它们。作为一名写作教练，我帮助同事们发现、试验各种技巧和策略。目的是帮助他们成为自己的写作教练。

成功的教练会说你“比不上某人”“落在某人后面”“比某人慢太多了”吗？他会不断把别人的成就甩在你脸上，让你感觉自己是无可救药的失败者吗？当然不会，因为吓唬人带不来干劲。

成功的教练会尖刻地评论你优秀的同事，让你自我感觉良好吗？他会通过贬低别人来抬高你吗？当然不会，因为这种做法不会提高你的写作技能。

优秀的教练会因材施教，帮助你实现自己的目标。克服长期攀比的一个办法就是专注于提高自己，创造条件把研究尽可能做好。

在写作中，几乎每个人都会有疑惑、恐惧和受到障碍的时候，哪怕是看起来轻轻松松就能写出巨著的人，同样也会如此。我跟写作不顺的同事谈过，与成果迭出的同事也谈过。他们讲述了同样的不安全感和焦虑感。区别在于，高产的同事采用了适合自己的技巧。我们对写作的期盼、恐惧和挣扎大同小异，但是有些人发现了对自己有效的写作技法：专注于把研究做好，而不是跟别人比较。

凯文参加了另一所大学的写作工作坊。他给我讲了一个例子：只换了标点，就摆脱了攀比的束缚。他说，我们总是在考虑自己的作品够不够好。但是，如果我们知道自己的作品够好了呢？为了说明自己的观点，他先写了一句话：“真的够好？”然后把问号擦掉，加了两个句号，

就变成了："真的，够好。"事情因此发生了转变。

若想抵消攀比的负面影响，你就要正心诚意，拿出全部的本事，投入到自己的研究中。对能够与本系、本校、本领域，乃至这个世界上优秀的"其他学者"共事，你应该感到欣喜，甚至感恩。向他们学习经验、获取灵感，但绝不能脱离自己的写作。你要记住，自己的文章只能自己做。忘掉"某同事"吧，专注于自己的写作项目，好好写，这就够了。

8.误区六：追求完美开篇

我的有些同事非要想好完美的开篇，然后才能动笔。他们花了无数小时寻找恰当的词汇，打磨一个永远不能表达他全部思想的句子。他们殚精竭虑了那么久，成果却没有多少，于是心灰意冷，最后说了句“就是写不了”。

如果你和他们一样，我有几种方法，既能尊重你揣摩词句的愿望，又能帮你更有效地达成目标。打破“追求完美开篇”这个神话的关键，就是要明白写作至少有四个阶段：预备期、初稿期、修订期、审校期。

好消息是，如果你在“完美开篇”上纠结了很久，那么修订期和审校期就可以省心了。但是，预备期和初稿期是排在前面的。显然，先得有东西才能修订和审校。在预备期和初稿期，你会完成一个大致的稿子，然后润色完成。

所有写作都需要预备期。在这个阶段，你已经把素材收集好了，但还不知道怎么组织和呈现。在一切形式的写作中，这个隐形的、往往被低估的阶段都很关键。

搞清楚要说什么——也就是内容——需要沉思。我们要思考和探索各种可能性，因为作品的组织方式有很多。坚持完美开篇的人试图一上来就把这个问题解决，而不是边写边想。实际上，揣摩词句正是一种沉思的过程，目的是把想法、主张、证据有效地排列起来。它之所以会变成一种神话，是因为你错误地认为，只要写好了开头，整篇文章就会奇迹般地顺利完成了。

在脑子里想啊想，等着一句话蹦出来，领起全篇，这种办法不总是有效。预备写作提供了另一种思路。它要我们在白纸或屏幕上试验各种

（暂时的）可能性，考察内容与结构的各种选项。这些想法和词句一定是——也应该是——不完美、不完整、不充分的。在文本逐渐成形的过程中，这些片段是关键的第一步。

我的高中老师们都认为，预备写作的唯一有效方法就是写一份正式的大纲。当初用罗马字母一项一项地列提纲就让我很头疼，现在也一样——这样做太死板了。我现在不这样做，而是在纸上把凌乱的想法或词句记下来，还有许多箭头、圆圈和大叉。于是，我就能一直看着这些我认为自己想说的要素。这有点像企业里头脑风暴的“词云法”。在预备期，我会把脑子里的想法都写下来，排列也比较随意。这是我前进的模板，哪怕我很少回过头来看。

如果正式的大纲适合你，那就一定要坚持用。但是，如果你觉得不自在或者刻意，就要试试其他选项。如果我的手写非正式大纲有点老气，那就在电脑上做——因为字体不当、颜色花哨可能会让你丢失一部分内容。你也可以把关键词写在便利贴或者小卡片上，方便你调整安排，直到看起来足够好。

我的另一个建议是，先信马由缰，写一点“不算数”的东西。彼得·埃尔伯在《信马由缰与谷稗之分》（*Freewriting and the Problem of Wheat and Tares*）[7]一文中对此给出了描述和具体的例子。想到什么写什么，与主题有关即可，不用去考虑语法、文采、拼写、标点。不要回头去读——要大步朝前迈。不要回想或者修订，只是写到纸上，不用担心连不连贯。全都写下来。不要关注“我到底要从哪里起笔”，只管这一节有什么话要说。这乱糟糟的一堆就是你暂时的开篇，因为你知道，完成初稿后，自己会回过头来，好好写真正的开篇。

当然了，你的目标不是开篇，而是初稿。初稿可能是一团乱麻，理应如此。安妮·拉莫特写过一本经典的写作指导书《一只鸟接着一只鸟》，书里谈了“拙劣的初稿”有关的内容。我建议你也采取同样的态

度。你要知道，写作是分阶段的，预备期和初稿期本就该是一团糟。不管初稿写得多差劲，它还是让你得到了自己需要的东西：一个可供改进、润色的靶子。

如果你陷入了这个神话，那就把完美主义的劲头留着，用到修订和审校阶段。随意的模板、破碎的句子、拙劣的初稿，它们还只是语言的陶土，之后会逐渐烧结成坚固的篇章。陶土只是给你一个人看的，你之后会赋予它们恰当的形状。但是，现在你还只是积累阶段，要迅速，不要太拘谨，以积累内容为目的。

不要费尽心力地寻找一个句子，指望它能引出一篇好文章，要接受初稿总会很凌乱的事实。井井有条是通过修订和审校取得的。这意味着，破解“完美开篇”神话的办法就是全身心投入前两个阶段：预备期和初稿期。此时的文稿是不完美的，但这是有意为之。

条理不清可能会给某些人带来难以承受的焦虑。如果你是完美主义者，写出糟糕的东西就会很难受，在前两个阶段甚至可能会感到受辱。你想要确保在写作的每个阶段，自己的词句都是“正确”的，所以你才会盯着几乎空空如也的屏幕，花大量时间反复调整、润色几个句子。所以，你才会为自己写文章需要那么长时间而越发感到灰心丧气。

幸好，你恰好拥有优秀的修订和审校技能。在强迫自己沿着论文的大方向写下一些不太严密的文字后，你可以完全发展自己的完美主义倾向。在修订和审校阶段，你可以自由伸展字斟句酌的欲望了。在修订期，你可以回头去看写好的文章，选一个点进入。你可能会在初稿里发现几乎完美的开篇句——我的开篇往往是在初稿后面出现的，那时我才完全明白自己想要说什么。

修订过程中会精练或改写句子——去掉上下文不通的字句、发现意料之外的主题并加以扩展，或者只是调整、删除段落，让文章更流畅。

我的修订稿与随意的笔记几乎没有什么相同的地方。那又怎么样？我已经有了一个稿子去改进，因为我愿意把不完美的，只能大致表达出自己想法的句子先摆出来。

审校阶段的任务是润色、完善几乎已经可以拿出去见人的稿子。我们可以写好一段审校一段，也可以都写完再一起审校。要点在于：在预备期、初稿期、修订期，一定不要过分字斟句酌。在初期阶段，你要接受不完美，虽然你会感到焦虑，但要忍住，在审校阶段再充分发挥你的完美主义。

预备期和初稿期有了回报，你（终于）可以打磨字句了。你可以努力让每个句子尽可能简练精确，语法、拼写、标点一丝不苟。你可以把破碎的预备期笔记、拙劣的初稿、反复重写的痕迹都抹除了。你要记住，所有优秀的文字都是从凌乱开始，逐渐完善起来的。

你对文字质量很在意，这是好事。所有优秀作家都有这种品质，所有学术写作都需要这种品质。但是，要想成为优秀而且高产的写作者，我们必须想办法压抑完美主义的欲望，直到写作的最后阶段。写作的起点不是完美的开篇，而是粗糙的初稿，然后通过修订和审校，酣畅淋漓地把你想说的话都写出来。

9.误区七：详尽地收集材料而耽搁写作

年轻的时候，女性社会改良家简·亚当斯曾用了好几年时间探寻如何为社会做贡献。但是，她后来认为，自己在预备期上花的时间太长了。她总是在做计划，却无力采取行动。在她的回忆录《赫尔大厦二十年》中，她借用列夫·托尔斯泰的话，将这段时期称为“预备的陷阱”。

在学院中，花太多时间做计划，而不是真正动笔是司空见惯的。我们会花费几个月，甚至几年时间来为写作“做准备”。参考文献是读不完的。为写作做准备，而不是投入写作可能会让人感觉更安全，也更有趣。

写这一段话的时候，我有一种冲动：把亚当斯写的和关于亚当斯的书重读一遍，确定他引用了托尔斯泰的哪一句话。我想过收集关于托尔斯泰和亚当斯的二手文献，确定对两个人的理解都是准确的。我还考虑过到网上查一查“预备的陷阱”其他用法，免得显出无知。我差点就去寻找更好的短语来替代“预备的陷阱”了，担心这个词太直白、过时、模糊和陈腐。

换句话说，我差点就陷入了“详尽地收集材料而耽搁写作”的神话中。我想要拖到收集了足够的相关、不相关的文献之后才动笔，这就是“预备的陷阱”。我们停留在“收集整理”模式中，拖延写作，于是误了截止日期。我们既感到准备不够，又感觉进度落后。预备的陷阱将我们困在了“做好动笔准备”之中。

显然，优秀成果需要熟悉相关领域的文献。但是，“绝对”的熟悉是达不到的。我们生活在信息丰裕的环境中，能够接触到前所未有的海量观点和证据。总有更多的学者要发现，更多的文章要阅读，更多的研究要引用。另外，在跨学科研究日益兴盛的今天，没试过的关键词、不熟

悉的新方法、要掌握的新领域总是存在的。

但是，“预备的陷阱”的历史要比谷歌学术搜索和跨学科长得多。我们之所以沉浸在读文献而迟迟不动笔中的一个原因在于，我们想要确认在本领域、本方向上真的是专家。我们真的希望知道自己在做什么。我们不想成为——或者被视为——糟糕的学者。这是滥竽充数综合征的一个变种，我们需要去承认它，善待它，而不是试图压抑它。我们感觉需要把一切可能的文献容纳进来，这背后是恐惧，害怕“不够格”的自己被揭穿。

写作是困难的，有时是令人恐惧的，与此相比，“研究文献”就要安稳、容易一些了。背景研究会让我们免于焦虑，但花费时间太长的话，那就是一种拖延症。那么，我们怎么知道何时应该停止搜集整理，开始真正为本专业做贡献呢？充分熟悉文献与陷入“预备的陷阱”有什么区别呢？

根据我的经验，每一次文献回顾到最后都会变得重复，甚至不用看就知道。我知道，当参考文献的套路已经浮现出来的时候，我就该从整理资料转向真正动笔了。

一开始，面对着那么多没有读过，甚至都没听说过的专著、论文、思想和作者，我感到不堪重负。但是，我很喜欢探索的过程——一番寻觅后发现喜悦，了解一个研究领域发展、融合、分化的经过——于是我兴高采烈地下载文章、搜寻书架、预约借书。我一开始按图索骥，发现了不少新文献。但是后来的参考文献就越来越重复了。

搜集文献帮助我认识了大家名师、核心概念、思潮分野和前沿讨论。然而，兴奋终究会消退，变成枯燥的千篇一律。这时就应该细读、重读，选择真正想要关注和引用的材料。

这时，你就应该撰写文献综述的草稿了。这是准备阶段，整理内容，交给值得信赖、对你的方向确有研究的导师看。如果你卡在了搜集整理的模式中，那就不要再找了，而是要总结已经掌握的材料。然后拿给几个同事，看大体方向是否正确。有没有明显的缺漏？哪些人你还没有读到？还需要包括哪些内容？你是否充分讨论了该主题的各个主要层面？

通过书写文献综述草稿，你可以对搜集阶段做一个整理和总结，为之后注意到的新材料留出空间。同事们在你送审前可以提出建议。负责任的审阅会打开你的思路，让你在最终发表前进一步充实内容。

优秀的学术是开放的、持续的对话。你的目标就是加入本领域、本方向的对话。所以，不要因为害怕把谁漏掉而尝试阅读“所有”文献。够用就行，让其他人帮你找到更多相关信息，取得进展。

从“详尽地收集材料而耽搁写作”的神话中解脱出来的关键，就是明白我们有能力，也一定会找到更多的资料。要想成为高产的学者，我们需要承认，成果发表之前，我们永远不可能掌握全部的相关文献。这是不可能的。我们应该以“够用”为宗旨，通过向朋友审阅自己的草稿、进行写作、发表成果，我们与领域内的其他研究者展开有成效的互动。

我们的任务不是免遭批判，而是高效地加入到学术对话中。实际上，这就要求我们理解和掌握精选出的材料，而不是堆砌参考文献。在文献综述中，误解材料——而不是漏掉材料——是一定会让你露怯的。要有选择性，并透彻理解你选择引用的所有相关文献。

初入学术生涯，我写过一篇题目具有误导性的文章，主题是，为什么（我认为）社会批评家错误地假定粉丝一定是可悲的、不安分的、缺乏关爱的。我起的题目是《粉丝病理学：贴标签的种种后果》。我主张粉丝现象是正常的，而不是病态的。然而，不少看文章不仔细的人引用

这篇文章来支持我批评的观点，数量多到令人难过。这就意味着，在我本人，以及任何读过、读懂了这篇文章的人看来，这些误读的人看上去都是糟糕的学者。他们想把所有研究粉丝的文章都引用到，于是（似乎）连摘要都没读，就把我的文章安了进去，只是为了一篇都不能少地引用。

所以，对“一篇都不能少”的冲动要警惕。选了一篇要用的文章，就要确保真的理解了；搜集的数量差不多了，就开始写文献综述草稿。这样你就可以拿给别人看，也更有可能发现套路，这意味着你真的做好动笔准备了。

如果你已经花了几个月、几年时间“为动笔做准备”，但是连文献综述草稿都写不出来，那么你真正害怕的可能并不是遗漏重要文献。它只是借口，背后是其他的神话，比方说读者即敌人、滥竽充数被抓包、写不出巨著大作等心理。果真如此，引用数量再多也对动笔无益。把文献综述放在一边，去面对真实的恐惧吧。

诚然，详尽地收集材料对最后的成功很关键，但它也可能让你误入歧途，明明掉入预备的陷阱，还以为自己有了成果。抛弃无所不知的梦想，投入到对话中，了解当前写作所需的知识。在文献综述的草稿里融入真正的相关材料，然后继续写下去。

第四章　保持写作激情

如果只要运用三种驯服技巧，确保时间、空间和精力，灵活应对困扰自己的写作神话，写作就会永远一劳永逸，那该多好啊！可惜，一直保持写作干劲也是一种神话。

第四章会探讨保持写作干劲的各种方式，有效应对注意力、激励感、责任感的自然波动。低谷也会有反弹。如果你感觉干劲渐弱，第一件要做的事就是回归文章开始所提到的技巧。如果这些技巧都运用了，但你还是觉得进展不顺，那就需要探索一番，采取确切具体的步骤来重整旗鼓。不管你所面临的情况是什么，第四章的建议都能帮你保持干劲。

1.发现写作兴趣

我们系的顶级课程要求本科生做一份独立项目，题目自选。条件只有一个——对世界做出某种贡献。我们鼓励学生关注个人兴趣，做他们真正认为有意义的事情。但是，大部分学生的项目都是无聊空洞，他们根本不关心的这些项目，屡屡如此。

为什么会这样？这是一次让他们实现个人意义的研究和写作机会，为什么他们还是选择了并无真正激情的主题？为什么我们自己做研究时也会这样？如果我们选择了自己并不真正想做的研究，那么一切写作技巧都帮不上忙。

我们比自己所意识到的更像这些本科生。很久以前，许多学生就选择把学业和“真实”生活分开。他们认为两者是水火不容的。他们一直选择四平八稳、枯燥简单的项目，也取得了成功。不管他们的激情在哪里，都与“学业”安全地隔离开来。

有意无意，我们可能也在使用同样的策略。我们可能认为，学术研究是不应该有个人意义的。导师可能告诫我们要耐心，等到功成名就了再去研究真正感兴趣的课题。功成名就到底是什么时候？是拿到终身教职之前，还是之后？升为正教授？拿到讲席职位？还是退休？

在就业市场的巨大压力下，许多人一开始选择研究领域就是奔着取得成功去的。然后，我们就长年研究这个稳妥的方向，这样在求职或争取终身教职时就能拿出稳定的研究方向（“学术品牌”）。哪怕获得了终身教职，似乎有了选择方向的自由，我们可能还是会因袭既往。与学生们一样，我们也会继续对激情视而不见或束之高阁。

如果我们的目标是成为快乐、高产的学术作者，这就是错误的做

法。前言里用三个词概括了本书的建议：感兴趣，勤动笔，压力小。第一条就是感兴趣。对于我们不重视、认为不会有贡献，或者与真实兴趣无关的研究课题，写作的时候很难产生快乐。

某些只不过能在“成果列表”上加一项的研究课题和方法是颇有诱惑力的。但是，根据我的经验，专做不感兴趣的项目的“野心家”终究会看不起自己，看不起自己的研究领域。他们终会有山穷水尽的一天：再也受不了做自己根本不关心的项目了。悲哀的是，他们缺乏或者根本没有选择确实关心的项目的经验。

通过反复试验，我开发了一种方法来帮助本科生做真正感兴趣的课题设计。我现在把它用到了同事身上，从而帮助他们发现了拖延的原因，或者帮助他们决定接下来要做的课题。虽然我的大部分证据都只是传闻，但“追寻声音的抑扬顿挫”对确定真正想做的课题是有益的。

“抑扬顿挫”是指声音质量。在描述感兴趣的事情时，几乎每个人的声音都会富有活力、好听起来；而描述“应该”喜欢但并不喜欢的事情时，声音又会干瘪机械。当别人谈论自己在做的项目时，你可以训练自己去听声音里面的“抑扬顿挫”。

运用这种技巧时，你注意的不仅是别人说话的内容，还有说话的方式。透过语调和声音质量，你能听出他们是热情洋溢，还是在单调地背书。倾听、注意、追寻声音的抑扬顿挫。通过这种方式可以识别哪些项目或者项目中的哪些部分是人们真正感兴趣的；而哪些项目却得不到人们的关心。

这是一种交互式技巧。当听者说，“我觉得，你谈X的时候，我听到了抑扬顿挫的声音”，讲话者就会多谈X。同时，听者会问更多问题，注意词句和语调。大部分人都能听出来讲话者是就事论事，还是神采飞扬。

通过继续倾听、提问题，听者将发言人引向带有“抑扬顿挫”语调的项目上去，这些项目有的处于提议阶段，有的已经在做了。这是他们真正关心的东西。发言人不仅听到，也感觉到了这种差别。愉悦的项目使人昂扬向上，强制的任务使人垂头丧气。一来一往之间，倾听者就会发现眼前这个项目不顺或讲话者有心回避的症结在哪。

我认为，在学术生活中，我们每个人都需要这种互助指导。在决定下一个项目要做什么、调整陷入停滞的项目、修订已经写完且需要重新送审的稿件时，我们都可以学着互相帮助，“追寻声音的抑扬顿挫”。

但是，大多数学者还是决定自力更生，尽自己所能去搞清楚自己“应该”做什么。导师建议不总是明智的。同事反馈也不总是切题的。我们甚至可能觉得，自己没有（至少现在没有）权利去做感兴趣的项目。许多人尽职尽责地选择了合理的、无趣的项目，因为我们不能允许自己只做最感兴趣的研究——就像我教的本科生一样。

我最近指导过一名优秀的年轻同事。她刚刚获得终身教职，有机会参与编辑一本她组织的研讨会论文集和一套有潜在巨大影响力的新丛书。两个项目都会与业内著名学者合作。她已经签了第二本书（阐述她自己的新研究路径）的合同，还有一家著名学术出版社邀请她为一个创新性线上项目供稿。面对这么多机会，她要何去何从呢？她谈及两项编辑工作时声音完全没有抑扬顿挫，所以我建议她放弃这些项目。从声音能明显听出来，在接下来的几个月中，她应该专心做最想做的事情——关于第二本书的项目和线上项目。诚然，参与编辑能够提高知名度，为本领域出一份力，但那会让她偏离真正想做的事情。

与学术研究的许多方面一样，项目取舍也披上了毫无必要的神秘面纱。我们经常误入大坑，而不认真取舍。刚入学院时尤其如此。我们对各种邀请感到受宠若惊，觉得前辈有命莫敢不从，或者听别人说哪个机会对声誉有好处便蠢蠢欲动。

合著是重灾区。看上去好像能轻松出版，后来却成了一项麻烦的任务，让人精疲力竭。与许多人一样，我也吃过合著的亏，耽误了搞自己研究的宝贵时光。永远不要仅仅因为有人邀请你编辑或合著（哪怕对方保证说内容不难，很快就出版，对事业有好处）就答应他们的请求。为什么要答应做没多大兴趣的项目，为他人作嫁衣，或者用同样的数据和方法支持早就有的论点呢？太多学者自己背上了不想做的项目，意图一般都是好的。我们当然迟早会失去干劲。谁不会呢？

你要是觉得，只要有发表的机会就应该抓住，不管这些项目多么琐屑无聊、与本专业无关，那么，报应迟早会来的。乌鸦不会变凤凰，我们都是知道的。我们逼着自己把工作做完，把宝贵的写作时间和精力浪费在无趣的主题上。我们的同事往往心不在焉，身无斗志。自己的研究被耽误或推到一边。

不管处在学术生活的什么位置，我们都值得更好的境遇。读研究生时，我们应该解决这样的问题：使自己的注意力转移到自己所在的领域，使我们能坚持阅读思考。资历尚浅时，我们应当对加入的学术圈子富有激情，渴望与志趣相投的学生和同事合作。工作多年后，我们应该对自己的成就感到骄傲，渴望继续发光发热，通过让自己兴奋的方式为学生、所处的领域和学界做出贡献。

如果感觉不是这样，那可能我们已经学会了隐藏自己的学术兴趣，目的是做到对外界有求必应。我们成了忍耐煎熬的行尸走肉。这意味着，我们失去了做真正感兴趣的研究的机会。多年以后，当我们回望学术生涯，只有这样的研究会让我们感到自豪。

所以，当你对写作感到厌倦和无力、经常拖延的时候，找同事谈谈，帮你发现自己声音的“抑扬顿挫”之处。他们不了解你的研究领域也没关系，也许不了解还更好。这意味着，他们的关注点只在你的语调，而不是内容上。谈一谈进入学界的初心，你最关心的问题，对手头可选

项目的期待。请他们注意听你声音的抑扬顿挫，以便帮助你发现自己的志趣。然后对同事也这样做一遍。

2.重视动笔与搁笔

大多数学者都是在截止日期的压力下学会写作的。许多人在读研的时候，甚至直到取得终身教职后，都会逼着自己坐下来奋笔疾书，直到写完为止。之后便心力交瘁。

这就是“突击式写作”，将写作毫无必要地变成了一种煎熬的、时断时续的工作：以笔为枪，冲击敌人的堡垒即手头的项目。开始前，我们必须突破城墙，或者撞破紧锁的大门。面对着如此艰苦的事业，我们为何不查看自己的邮件，搞定那个备忘录，多查找一点资料，甚至完成一些评分？

万事俱备，当开始写作的时候，我们会害怕停下来。我们感到要趁着机会大干一场，因为谁知道过了这村，是否还有下个店呢？截止日期在逼近，缪斯女神在身旁，怎么能停下来！我们知道开启写作模式费了多大劲，于是觉得一定要写到写不动为止。在时机消逝之前，我们要尽可能多写，多多益善。精疲力竭时我们才能把笔放下，直到有足够的精力打下一场战为止。

我们不一定要这样写作。徒增痛苦又效率低下。我们不一定要挺起胸膛，杀出一条写路，或者坚持战斗到时间与精力耗尽。这种打仗一样的思路背后是种种写作神话；学生时代挑灯夜战赶论文的经历可能也有影响。但是，高产的学术作家很少“突击式写作”。他们明白怎样安排、坚持有规律的写作，而非让写作变成围城战。

高效的作家会想办法把自己引导至写作模式。他们不会写到精疲力竭，而且会为下一次写作留下线索。他们会在书桌上留下信息，指导自己下一步的工作，让自己回到桌前。他们相信，只要坐到桌前，开始有规律、有成果的写作，词句和思想自然就会涌现。

我有一位特别高产的同事，他上午写作，把教学和行政事务安排在下午和晚上。他说自己起床后会做一杯咖啡，然后“溜达到书桌前，想想有什么话要说”。他说，大多数情况下，他都不确定一上午能写出什么来，所以做好了一无所获的精神准备。但是，他还是会坐下来，重读昨天搁笔的地方，艰难地开始下一段的写作。让他惊讶的是，他发现几乎每天都有一点新进展。

他搁笔的时候知道接下来要写什么。他说自己也不是永远循着前一天的线索。有时他会做出修改，有时会另起炉灶，不过留下线索的目的已经达到了。回到书桌几分钟后，他就开始集中精力写作，这是出乎我们意料的。他会写一两个小时，收获颇丰，这都是因为他邀请自己用笔来发现自己是否有话要说。他会利用上一次留下的线索，帮助自己开启写作。

他用不着强攻堡垒，只需信步踱入敞开的花园大门。他没有坚定决绝地向自己的研究发起进攻，而是在文字的园圃里除草、栽花、整理，度过美好的几个钟头。他干得很快活，感觉疲惫却未瘫倒时，便记下地点，明天从这里继续徜徉。

有名的文学家也需要每天写作。个别作家（比如雷·布莱伯利、芭芭拉·金索佛）每天起床都思若泉涌，迫不及待地奔到书桌前。但是，更多人会创造一点仪式感来进入状态，比如玛雅·安吉罗（在汽车旅馆租了一间房）和村上春树（上午工作完跑10英里）。他们尊重自己的需求：轻松自在动笔，精力充沛搁笔。

在一次著名的访谈中，欧内斯特·海明威告诉了我们应该如何搁笔：“一直写，写到还有精力，意犹未尽处就搁笔。”[8]学术写作与全职作家不同，我们不需要总想着塑造角色、推动情节等，但正如海明威所说，我们应该在“还有精力，意犹未尽”的地方停下来。

大多数讲述过自己日常活动的著名文学家，一方面对写作时间严格管理，另一方面也精心安排了放松休息的时间。与学者不同，全职作家不需要出色地完成教学和院务。在指导研究生、管理实验室之余，他们要留出时间陪伴父母、伴侣、朋友，还要“有料”去写作。除了暑假和学术休假，很少有学者在锻炼、做家务、午睡、与朋友一起放松后，还能每天安排四五个小时写作。

但是，我们还是应该分清动笔与搁笔的时机，让写作时间更加适宜和高产。孩子小的时候，我会在他们起床前动笔。我会略读前一天的成果，包括留给自己的线索。我不指望那么早能“正经写作”，但做点笔记——写作项目或通风文档——还是可以的。我有两个儿子，一个醒了我就搁笔。听到有动静后，我就马上离开书桌，做早饭，送他们去上学。孩子长大以后，生活轻松多了。但是，我还是会早早起床写作，略读前文当作“打卡”，然后吃早饭，吃完回去平静地写一两个钟头。

我没把早饭前的随笔当成“正经”写作，所以不会去抗拒。但是，这段时间足够让我相信自己已经动笔了，做好了回到桌前写上几个小时的准备。写作时间结束时（要么是有别的事，要么是“没有料”了），我会给自己留下线索，方便下一次继续写作。接着，我会淋浴、更衣、出门。我强迫自己推迟查看邮箱的时间，直到写作时间结束或者进了学校办公室。

只有在专门用来写作的日子里，我的效率才比较高。要是一天有课，哪怕是在下午，我也很难完全集中精力。与许多人一样，我不能完全控制授课时间，但我会努力把课程安排到11点以后，集中安排在周一、周三、周五，或者周二和周四，因为我喜欢上午写作。有课的时候，我觉得不要断了思路，或者写一点大纲，做一点修订就够了。我有时会超出预期，写出不错的东西来。不过我已经接受了事实：哪怕我至少会写15分钟，但是在有课的日子里，我基本也不会有什么成果。教了

这么多年书，与课堂相关的种种担忧还是会让我分心。

我知道每天都需要写一点内容。前一天搁笔时已经开好头了，所以重新进入写作、取得进展就很容易。要是断了，写作魔鬼们就会向我袭来，而规定好的写作日也会变成睡懒觉、干家务、批卷子、跟朋友玩的绝佳机会。如果我不确定要从何处入手，就会忍不住去看看新闻，没准再查查邮箱。嗯，下不为例。每天坚持写至少15分钟，再加上规定写作时间和地点，为下一次写作留下线索，这些都是让我前进的要素。

一旦你找出每天专门用于写作的时间（通过发现和保护A类时间），就要为自己按时动笔创造便利，哪怕你觉得自己的时间和注意力不足以取得有意义的成果。放轻松，动笔试试，看看会发生什么。投入写作的时候，别写到江郎才尽，趁还有精力时就搁笔，然后留下一点线索，方便下次继续写。

不要觉得写作就是战斗，需要奋力攀上城头，以笔为枪，大杀四方，这样才能在截止日期之前完成写作任务。规律地安排写作时间，轻松自在动笔，精力充沛搁笔，邀请自己定期回来看看。

3.寻找写作新思路

在写作中失去方向会令人很不安。你可能没写多少就发现思路走偏了；也可能写到一半时，觉得原本想的路走不通，又看不到别的方向。但它往往发生在快完成的时候，写好的内容成了一个迷宫，文字漫无目的地游走，而你也被困在其中。

每一个写作项目，不管再短小再八股，都需要在自己选择的材料中间找到方向。在人文学科中，我们一般专注于问题和论点；在社会科学中是论点和证据；在自然科学中是问题和研究发现。优秀的学术作品会增进知识。哪怕别人已经研究过了，每个人的路径也不会一样。

我们的整体方向感来自于学科背景：自然科学、社会科学、人文学科的研究各有其专业范式，它告诉我们如何写引言、做文献综述、陈述观点、分析观点、得出结论。专业范式可能提供了组织文字方面的指导方针，但并不能告诉我们说什么，怎样说最好。

所以，每个写作者都需要一条“主线”。主线引导我们（以及读者）在具体的问题、论点、证据中间穿行。换句话说就是提纲挈领，把引言、文献综述、具体分析、结论统领起来。主线有聚焦、整理的作用，能帮助我们（以及读者）理解其中的材料。主线就是路标，让我们不至于误入歧途，走进迷雾森林。

主线为我们提供了一幅地图——梳理大纲。但是，地图毕竟是抽象的，而不是道路本身。许多人在写作时都会发现，路走着走着就没了，有时还不止一次遇到这种情况。

这不是坏事。路没了是写作的必经之路。如果应对妥当，它甚至让我们有机会把研究做得更好。若是应对失当，我们就会偏离、拖延写

作。当你发现自己迷失了，不知道该向何处去时，你就需要重新找到方向，继续前进。

人文学院有一个同事，她在第一本书马上写完时迷失了。这本书不是在博士论文基础上修改的，她勇敢地决定另起炉灶，拿它去争取终身教职。她的首选出版社希望尽快看到她的完整初稿。她压力很大，书要赶在评终身教职之前出版。她是一个写作小组的带头人，熟悉驯服技巧，也在实际运用。然而，她在宝贵的暑假写作时间里，将近六周徘徊不前，她把这定义为写作上的迷失。

幸运的是，她做了正确的事。她没有慌乱。她坚持每天写作，每周向写作小组报告。她选择“硬着头皮写”，以前用过这条方略颇为奏效。她仿佛一个丛林探险家，在灌木丛中蹒跚前行，直到发现想要走的道路。她已经知道，只要继续写下去，必将柳暗花明。然后，她可以修订迷失期间写出来的东西，或者直接扔掉，因为她已经知道真正想说什么了。

写作不顺的那几周快结束时，她还跟几位同事聊了聊书的内容，也得到了一些帮助。她对同事讲述了自己努力想说出的话，弄清了其他几章应该如何安排。这帮助她回到了书的主线，而且提醒了她实际取得的进展。幸运的是，她对自己的整体论点还是满意的，这是她想研究的，而且得到了若干例子的支持。

同事的提问迫使她解释选择这些例子的理由及其相互关系。她有了几条全新思路，但还没有一条清晰的路径来阐明它们。几天后，她“突然”想到了一个感觉不错的角度。由于她承认自己迷失了，请其他人帮她重新找到方向，她终于回到了正确的道路。她坚持写作，“无论如何都要写”，回归主线，与同事讨论，试着走了几条路，最终明确了方向。

迷失的时候，我们不能脱离项目；但也要开放心态，尝试建立各种主线思路。声音没有了“抑扬顿挫”，干劲消失了，此时还固执于最初的大纲是不利于出成果的。把项目扔在一边，指望新路径会奇迹般出现只是徒劳。短暂的、规律的休息（第四章6讲写作陷入停顿时，我推荐这样做）会有好处，但需要讲究技巧。钻牛角尖也好，放弃治疗也好，都不利于创见产生，打开更好的新思路。

相信自己只要还在有规律地坚持写作，徘徊就是有用的。如果你在写作时也迷失了，承认自己迷路了，花几天时间试试下面几种帮你重新找到方向的技巧：

使命宣言。使命宣言定义了项目的焦点和目标。本书的使命宣言是“为学术界同仁提供若干克服写作障碍的过程导向策略”。没什么文采，但简短、实在、具体，大多数情况下，让我不至于偏离方向去做文献综述、提供文体和内容方面的建议，或者大而化之地批评学院生活。所以，在卡片上简洁、清晰地把项目的目标和范围列出来。你现在感到迷失，那么，思考这些内容对你的使命有直接贡献吗？如果有直接贡献，那就不是真正的迷失。你只是思维不清晰，或者有更深层的不确定的理由，但是总体方向是对的。如果与使命合不上，你可以调整使命宣言（但不要丢掉，后面会详细讲），也可以调整目前的写作内容，以符合整体目标。

审读旧大纲。写作大多有几稿，但是在使用数字技术时，我们需要有意识地将暂时或永久放弃的内容保存下来。我强力建议你想办法把初期的大纲和想法存下来。这些内容我是手写的，所以很容易放在文件夹里。在电脑上，我也会把废弃的段落保存下来，加斜体，放在一章的末尾或开头。之后，这些文件会让我重新发现没有探讨的主题或问题。如果我写着写着改变了方向，这些之前放弃的工作会告诉我当时的想法。它往往代表着一条我忘记的思路——至少在意识层面想不起来——我管

它叫“幽灵思路”。废弃的文档是路标，能帮我回到最初的轨道，或者走上一条更高效的新路。

整体回顾。迷失的时候，回溯过往会有好处。你的起点是哪里？你走过了哪里？你是真的迷失了，或者只是在适应新视角呢？有的时候，我们以为自己迷失了，其实只是进入了陌生的、不确定的领域。此时，回顾走过的路会激励我们在未知的世界里前行。

找人聊聊。找到认真的听众，简要说明自己的项目和当前的困惑。不识庐山真面目，只缘身在此山中。屏幕和纸面上的文字开始模糊；无数修改稿和断头文章很难记得全，简直不可能编排妥当。我们发现自己在原地打转。用简单的语言，大大方方地跟别人谈谈自己的项目，说的过程中自己就会发现主线。同事会给我们新鲜的想法，因为回应他们的建议——哪怕建议没有道理——有利于我们听见自己的心声。

假想会议展示。确定或修正主线有一个好方法：用按顺序排列的几条简要说明概述整个项目。把引言、主要观点和发现、结论都列出来。你甚至可以做幻灯片。有什么地方遗漏了？你需要补充论据和参考资料吗？根据你写完和要写的内容，你能得出什么结论？这个过程会帮你发现不清晰的地方，指明接下来的方向。

上面任何一条最多不过花费几天时间。如果你试过了，还是感觉迷失方向，那就可能存在更深刻的问题。还是那句话，不要惊慌失措，探究下面的几个问题，看是否有帮助。

使用正确的衡量标准。有些学者迷失的原因是，他们一味码字，既不知道自己想说什么，也不知道为什么要说。这往往发生在“字数”或“页数”被选为成果指标的时候。我们是有凑字数的本领的，看似高深，实则无物。优秀的编辑和读者会因此谴责我们。所以，感到迷失可能表明，哪怕我们正在朝着页数和字数要求迈进，写出来的文字也没

有思想。换一个成果的衡量标准：写作时间、论点数量、主线推进。这些都可以用来衡量每次写作的进展。

取舍调整。迷失感的另一个原因是，你对整体项目的某个段落失去了兴趣。之所以进度迟缓，是因为你觉得理应如此。在这种情况下，找一个同事来帮你在整体项目中“找到抑扬顿挫”之处。如果你对整体依然感兴趣，只是对某个部分失去了兴趣，不妨反思一下它的角色。如果写的时候感到无聊，读者可能也是一样。一定要写这部分吗？如果要写，尽量简明扼要；如果不写，那就去掉好了。

重燃兴趣。“抑扬顿挫”——精力和兴趣——正在消失也可能是一个原因。这表明你没有迷失，而是灰心了。在写作中，这是常事。有时一两天就会过去（在通风文档里记下来），有时没那么容易。回到使命宣言和主线上，看看是否需要调整焦点和框架，以便重燃自己的兴趣。回头看之前的草稿和放弃的开头，你是不是无意间丢掉了某些值得你燃起兴趣的想法？如果是的，到“幽灵思路”里找找吧。

寻找幽灵思路。我们总是要不断丢弃、调整、改写写作项目，尤其是长篇写作。有的时候，丢弃的想法会在无意识中回来。它们就是“幽灵思路”：没有走上有待探索的道路。你迷失的原因可能是，你无意中希望还有更好的道路。证据或许就藏在你丢弃或放在一边的东西里。花点时间，搞清楚这些“幽灵思路”可能是什么，观察是否对现在的你有用。就我而言，幽灵思路几乎总是优于之前规划的路线，更有原创性、思想性和重要性。

大胆去写。我们的学术成果总是要受到审阅和评价，于是我们往往会绕圈圈，试图保护自己。我们失去了研究的勇气，以归纳比较他人的思想为业，避免提出任何自己的实质性观点。这种自卫性写作很容易迷失，因为只是在堆砌别人的个人主张、泛泛而谈、陈词滥调，毫无融会贯通。果真如此，那就承认自己陷入了“对读者怀有敌意”的陷阱，勇敢

地、直截了当地把自己想说的东西讲出来。

应对困惑。你之所以感觉迷失，也可能是因为你真的迷失了：对手头要写的材料感到困惑和不解。早在学生时代，我们就学会了如何掩盖自己的无知。我们知道如何用长篇累牍来填补自己不知道的东西，也会在游移不定处故作坚定。所以，迷失感确实表明（至少在当时）自己力有不逮，不确定能否言之有物。你可能会“硬着头皮写”，迸发出新的思想，就像我人文学院的那位同事一样。但是，你也可能需要进行重要的、艰难的思考，搞明白自己要说的内容。从写作中退出来，给自己规定一段时间，反思研究前提，阅读重要文献，向同事求教。严肃学者的优秀作品都是这样写出来的；这也是为什么有效应对写作中的挑战对提高学术能力有帮助。

当你失去方向，不知道想要说什么、怎样说才好的时候，感到迷失是正确的。不要太担心，哪怕再重大的研究，再资深的学者，也会发生这种情况。截止日期步步紧逼，像奴隶一样遵循着毫无生气的大纲，一页一页地凑字数。这或许是正确的选择，但成果一定是平庸而无趣的。

如果你感到自己迷失了，我希望你采用上面的几种技巧，在研究主题中找出一条新的、更好的道路。写作为我们带来灵感，也为读者提供洞见。新知不止来源于自己的研究成果，也来源于介绍、回顾、总结、报告既有的发现。对困惑、怀疑、徘徊做好准备。不要惊慌，也不要放弃，试试这些“导航”技术。如果都不奏效，想一想是否会有什么更深层的原因。

心到则笔到，因为写作需要发现和消除种种弱点、矛盾、缺陷和误解。所以，如果真的迷失了，莫要文过饰非。运用这些技巧找到方位、寻找路径，使其成为自己的导航师。

4.重视有效反馈

为了确定并解决困扰我们的写作问题，我们需要别人的帮助。不管是以个人谈话的方式，还是以互助讨论组的方式，乐于助人的同事们都会告诉我们：写作遇到困难的不止我们自己。此外，他们还会给出有价值的建议，帮助我们写作。他们会提醒我们本来知道但没有去做的事，还能发现我们自己思维中的盲点。

许多学者是在别人身上看到自己写作中的问题后，方才恍然大悟。通过学习去认真倾听发生在同事们身上的事情（而不只是等着轮到自己说话），我们能更好地理解自己的情况。写作小组不只是报告自己是否达到了目标。讲一讲在努力达到目标的过程中发生了什么——怎样进行的以及感觉如何——能帮助我们总结经验教训，与同病相怜的其他人共同解决问题。

真正有效的反馈，要看透自己在挣扎过程中产生的烟幕和幻象，要了解有利于和不利于提高写作效率的事情，要愿意为了帮助其他人敞开自我。有效反馈要有洞见——发现遗漏的要点，有见地——提出起作用的技法，有同感——基于共同的感受和经历。

如果某一天、某一周、某个月没有达到写作目标，大多数人都能给出许多看似有理的原因。给不如人意找理由太容易了。当一个人将没有动笔的原因归结为自己要批卷子、做活动或者处理系里的事情时，这时要仔细听他没有说出来的话，留意是否有某种反复出现的辩解或困难的套路。说的人自己也发现了这些辩解和套路，但从来没有去解决过。观察是否有某种严重的写作神话的迹象。注意他是否谴责自己或别人，是否觉得“写不好就干脆不写”，或者自怨自艾。提出自己的见解，帮助对方看穿真相，并附上一些有用的建议。

努力成为这样的人：在写作过程方面，既懂得如何获得有效的帮助，也明白如何给予别人切实的支持。尽量去了解有利于提高写作效率的各种方法，推荐给陷入困境的同事。提醒他们（也是提醒我们自己！）要确保写作的时间、空间和精力；使自己经常处于压力小和高回报的写作状态中；认清并放下“石所当然”的神话；将写作项目按照自己真正感兴趣的样子去塑造。当你给他人这样的合理反馈时，你也是在重温自己对高效写作的承诺。

在写作小组会上，几乎每次都有发言加深了我对写作整体以及对我自己的写作项目有效（或者无效）的新认识。当同事们分享自己的真实经历，而不是单纯报告达没达到目标时，我会获得各种有益的信息。但是，这需要他们坦诚发言，也需要我真正去倾听，对他们要说的一切保持开放，而不只是等着自己发言。

不久之前，我留意了自己对一位同事发言的反应，受益匪浅。我以为自己写得很顺，所以在写作小组的发言颇为敷衍——是啊，我达到了上一周的目标，而且遵守了时间表，一切正常。接着轮到我的同事R发言，他没有像我一样，说自己达成了目标，进展顺利；而是详细描述了每天上午美妙的写作时光。

他的谈话引发了我的嫉妒，他怎么做到如此从容的？突然，我意识到了自己身上到底发生了什么：我执行写作时间表越来越严苛了。为了达到每周的写作目标，我对自己说：“快去书桌前！你知道什么办法好使！快去！快去！快去！”难怪我会抗拒完成写作任务——面对内心的暴君，我冷冷地回答说：“为什么？谁说的？不想干了！”这种“命令/抗拒”的机制并不罕见。自我强制让我感觉写作是外来的任务，而不是自主的选择。

通过倾听他的写作感受，我避免了拖延症，也不至于花好几天的时间去写通风文档，从而指望自己发现真实的情况。他愿意分享自己写作

过程的具体细节，而这正是我那一周所需要的。我忘记了（这是常事！）自己可以怀着好奇坐到书桌前，而不是把自己栓在桌前的椅子上。那一周之后，我写作更自在，也更开心了。这多亏他讲述了对自己有效的办法，同时我也愿意探究当时产生的那阵嫉妒。

与此类似，我也见过起了大作用的小问题：“你觉得进展顺利吗？”“评分（或者开会、系里的事）真的那么重要吗？”“你还在确保A类时间用于写作吗？”这些问题帮我们发现自己身上看不到的毛病，然后去解决它。这就是我更喜欢线下见面，而不是各种线上打卡的原因。是的，见面用时长，安排难，而且看起来“效率更低”。但是，见面提供了丰富的语境，有助于发现大家真正需要其他人做什么——看穿在设定、努力达成目标背后的内涵。

在坚持磨炼技艺的同时，我们还要互相给予有效的反馈。有的人擅长洞穿表象，听懂辩解背后的弦外之音，注意一直困扰别人的模式，也愿意开诚布公地讲出来。有的人更擅长分享知识，提醒大家克服某些困难所需的技巧。还有的人以心换心，通过描述自己的经历来启发别人。最优秀的人（不管是否在写作小组里）则同时掌握这三个方面，随机应变。

但是，我们并不总是很轻松地听取别人的反馈，哪怕他可以洞穿表象、分享知识、以心换心。学院里的人脸皮薄，又挑剔。面对别人的意见，我们不会真的去反思，而是条件反射似的否认，往往一触即跳。别人提出我们拖延时间、原地打转、认识有误的时候，我们可能会反驳道：“不是这样的！那不是我！不是真的！”写作时越是焦虑，越是不顺，我们就越听不进去话。

要牢记：提问和合理建议不等于批判。尽量不要摆出自卫的架势。要意识到自己会嫉妒和轻视其他人的成功，这意味着，你可能会错过向他们学习的机会。当我的那位享受写作的同事R说话时，我感受到了自

己的嫉妒，这本可能会让我闭上耳朵。幸好，他的话我听进去了。

我发现，记下关键短语——哪怕需要请其他人复述他们所说的话——有助于牢记我最需要的建议。有些话看上去没什么用，我也会写下来，以便之后评判是否真的有用。有时正是我需要的洞见、写作技巧和值得借鉴的经历；有时不是。但是，我给了自己从中学习的机会。进行有效的相互反馈就是在实践工匠精神。互相反馈提供了维持写作效率所需的洞见。因此去寻找善于写作的同事吧，个人交流或建立小组均可。互相给予学术写作过程方面的反馈吧，要有洞见、有见地、有同感。这是一个分享技能的好机会，为了克服写作上的障碍，继续锤炼本领，我们都需要这些技能。

5.正确处理修订与退稿

提供改进作品的机会——不管是大是小——是学术评审的题中之义。但是，匿名评审很残酷，可能会让人感到自己的作品被误读了。有时这种感觉是正确的。我们都梦想着写出完美的作品，也梦想着找到完美的评审。我们希望由理解、欣赏自己作品的人来审阅，然后给出简明的、切实的建议。

这种理想的评委、教师、评审并不总会出现。在学术写作的生涯中，你需要顶着让人失神的评审意见，保持写作的昂扬斗志。你的心血结晶可能会被误解贬低，或者干脆退稿。这种可能性是存在的，学术写作都逃不开。你需要想办法保持镇定，坚强应对。

刚开始写书时，我把初稿寄给了丛书编辑，结果收到了一份25页、单倍行距、鸡蛋里挑骨头的批评反馈。之后，我痛苦徘徊了好几个月。我感到震惊和灰心，甚至有了锥心之痛。在此之前，我写的东西从来没有被如此事无巨细地指摘过（我都不确定我博士论文的评审有没有把文章读完）。如此篇幅、如此详细的编辑意见不啻当头棒喝。我考虑过缓一缓再写，或者干脆放弃写作。但是，我最终还是打起精神，回头去看这些让我头皮发麻的意见。一旦从失望中走出来，我就意识到，大部分意见很容易都能加到文章里。我最后跟编辑见面了，他人挺友善的，很有热情。他觉得长篇批评是对我的馈赠，表明他尊重我的努力。馈赠，没错，只是我当时没能把批评当成馈赠来看。我当时初来乍到，不熟悉流程，感到遭受了打击。长篇评论使我丢人，我不认为它对我的文章是有益的。

这段早期经历告诉我，哪怕书已经确定要出，哪怕评审意见是建设性的，这也会给作者带来糟糕的感受。这段经历帮助我第一次理解到评

审工作是志愿性质的。他们为了帮我们改进作品，奉献了自己的洞见，给予了关切与细心的修改意见。他们认真审阅了我们的作品，不管最后说了什么，我们都要牢记：评审流程是礼物经济日益稀少的残余。即使并不是如此感觉的，我们也应当把评审当成馈赠。

在写作时，我们花了很大的工夫去与“恶魔们”做朋友，评审流程却让它们卷土重来。评审意见还纠缠着我们，变成让我们灰心丧气、无力前进的絮絮叨叨。评审的批评似乎证实了那些让我们不能动笔的神话，尤其是想要写出杰出巨作和滥竽充数（感觉自己是个骗子）。这些意见确证了自己对读者即敌人的恐惧，使我们宁愿自己根本没有写过。

所以，接受同行评审时，要做好“恶魔”死灰复燃的准备。批评看似证实了恐惧，这些恐惧会让我们需要做的事情——修订文稿、重新送审、顺利发表——变得极其艰难。我们会陷入无益的比较中，琢磨为什么其他同事看起来轻轻松松就通过了，而我却要不停修改。把一篇文献加入到自己的文章里——可能对发表有用，也可能没用——会浪费我们几个月时间，乃至几年。我们会忘掉“不要给自己加戏”，以为仅凭某个评委的某句话，就可以使我们永远找不到工作、拿不到终身教职、不能升职、得不到业内尊敬，或者再也发表不了成果了。我们的画皮被揭穿了，写作生涯被终结了，我们永远只能徘徊在底层。有些学者无法应对退稿，哪怕是相对善意的修订要求。我就知道几位同事，如果他们把成果投给另外一家出版机构，或者根据要求修订后重新提交，发表的希望是很大的；可惜他们将这些作品弃如敝屣或束之高阁。评审意见给他们带来了不知所措的问题。出于评审过程的原因，作者开始感觉这个项目不合适自己，感到没干劲或者不对头。

这本是评审的常态，但这些同事却没有正确应对，反而将项目拖到了“将来”。结果只会是越来越糟，要么从未发表；要么心不在焉地改了改，当然也没有成功发表。更可怕的是，它还会阻碍新的工作，不断吸

干坚持投稿、发表作品所需的自信和韧劲。

为了维持动力，我们需要明白：批评也好，退稿也罢，都是评审过程的必备环节。虽然平时不常遇到这种情况。德沃尼·卢瑟通过自己的发表经历告诉我们，每一份简历都隐藏着无数被退的稿件。[9]哪怕最成功的学者也会有一份“影子简历”，上面满是发表作品、申请课题、求职参选的失败经历。

在学术写作中，评审和退稿很容易会引起我们的恐惧、神话和错觉，我们需要行之有效地应对，要继续采用有利于出成果的各种技巧，甚至要比之前更加投入。但是，我们也需要其他一些策略，帮助我们修订过去自以为不错但现在却感觉受到打击和一钱不值的作品，然后重新提交。

我们学者善于分析和批判作品，但大多数人并不认真对待作品，少有人掌握了用同理心去批判的技艺，不管是对学生还是同事。在有机会发表评论时，我们往往大加挞伐。我们需要记住，你的武器会使收到评论的一方流血。

当你不熟悉发表流程，或者对一篇文章、一份期刊倾注甚巨，或者找工作、寻求终身教职的时间越来越紧迫，或者缺乏有效的指导，那么最直白的修订建议可能也会造成很大的压力。你为作品付出了艰辛和牺牲，力求极致，结果却发现还有不足。由于你未必理解或认同的理由，你本来需要尽快发表的作品，现在却要投入更多时间和精力去修改。

面对这种情况，第一步就是不要给评审的过程加戏。你要了解，学术出版绝非尽善尽美，这是现实。期刊编辑是有压力的，要发现和留住好几位适当的评审，尤其是随和守时的评审。学术书编辑也是有压力的，要发现有学术水准又好卖的书，免得出版社亏本。在评审过程中，他们可能找不到最适合或欣赏你的评审人员。我们要通过期刊编辑、会

议评委和同事了解本专业的发表范式，揭开学术评审的神秘面纱，保持自己的“写作状态”。

要记住，评审过程背后是忙碌、拖延、有缺陷的人——换句话说，是我们一样的学者。悲哀的是，评审是匿名的，由此产生了一些臭名昭著的例子。匿名评审想写什么就写什么，有时还带有自己的立场，会对我们的观点发起抨击或对自己的观点进行辩护。他们可能把你视为另一个恨不得碎尸万段的同事的化身；希望你引用他们自己、他们期刊和他们导师的研究；希望你写成他们希望的样子；或者只是想炫耀自己的博学多识。所以，你要记住，问题不总是在你，甚至可能不在你被审阅的文章。但是，不管评审或退稿意见多么残酷、多么错误、多么糊涂，其中仍然有值得你好好利用的东西。

感到受打击时，你或许想去找期刊编辑或匿名评审理论，逐条加以批驳。不要陷入这种冲动。哪怕评审完全误解了你的观点，修改意见毫无意义甚至有害，也不要说出来。你的焦点应该是编辑对你的实际要求。

不管是专著还是期刊，学术编辑都希望推出高水平的作品。知名出版社的图书编辑时间压力比期刊编辑小一些，所以可以与作者，也就是你，建立长期的关系。初稿的评审意见收到后，优秀的编辑会帮助你去理解意见、确定方向，尤其是几份意见有分歧的时候。写书的活动空间比写论文要大一些。

期刊编辑对评审意见的依赖度更大。他们会花大量时间找合适的同事，劝说他们审阅提交的稿件。有的时候，编辑只能安排不对口的评审来看你的文章。另外，编辑也不好做。一方面，不管评审意见多离谱，都需要尊重评审人员；另一方面，也要支持像你这样有潜力投出优质稿件的作者。

所以，期刊送审的过程并不完美，有时还不太可靠。但是，你仍然可以利用这个痛苦的过程来改进作品，这也是你应该做的。反馈内容清晰是最好办的，不管是干脆的拒绝（可能有点伤人），还是热情洋溢的“就是它了！”（这种很少见）。如果被直接拒绝，你要去了解原因，简短地对编辑的工作表示感谢，并表示希望以后有机会向贵刊投稿。不要自己憋着，找有经验的同事帮你查找问题和补救方法，谈谈今后该怎么办。

评估一下退稿理由。如果同事觉得值得怀疑，那就换一家投。还有其他的期刊。但是，你要记住一点：另投之后看你文章的可能是之前拒绝你的评审，他们会对自己的意见没有被采纳而生气。问一问你自己：在把被退稿件原封不动地投到另一家期刊之前，根据编辑和评审意见进行一番修订，这样做是否值得？你可以考虑把被退稿件拿到学术会议、研讨会、工作坊上宣读，也可以收录到自己的书里。许多没有通过同行评议的内容都能通过其他渠道传播开来。

如果你的稿件幸运地通过了评审，并被要求修订，一定要感谢编辑，然后确认哪些地方要修改。甚至赶在截稿日期之前，把修订稿送过去。修改后收稿已经是很好、很难得的结果了。尽力做好。哪怕修改意见看上去细枝末节，没有意义，也要尽自己的能力去改。不管编辑和评审对你的作品说了什么，都要与他们建立真诚良好的关系。学术圈子很小的。

写期刊文章时，最大的挑战来自这种最常见的回复：“修订并重投。”发表的希望在你眼前，但前提是，你必须先修订——而修订意见往往自相矛盾，令人气恼，甚至一辈子都做不到。此时，你最有可能陷入拖延的状态，这时你需要利用一切冷静的专业学术指导。

再次通读评审意见和编辑总结。然后等几天，等头脑清晰之后，重新看编辑对评审意见的总结。找一个信任的同事，最好是也做过期刊编

辑的，让他帮你解读编辑评语：在重投之前，你到底需要做哪些修订？编辑评语一定要认真分析，因为编辑既要尊重评审的要求，也要确保之后能收到高水准的稿件。

编辑是希望你采纳所有评审，还是一部分评审的意见？你是否愿意根据编辑（而不是评审）的所有意见进行修改？如果是的话，尽快改好寄回，附上修改说明，陈述修订变化，并对编辑的必要建议表示感谢。如果大部分意见你都不想采纳，那就换一家期刊。你一定要有合理的理由，因为编辑和评审已经花费了大量宝贵时间在你的作品上。但是，你也要尽快通知编辑，说明自己理解而且欣赏对方的意见，但决定改投他家。

如果你不确定编辑到底建议你修改什么地方，大可直接联系编辑。但是，这只是为了确认对意见的理解，不要为自己声辩。你一定要记住：你也好，编辑和评审也好，目标都是作品的质量。只要编辑要求你这样做，或者你和你信任的同事觉得对文章质量有帮助，那么每一条评审意见都要采纳。

评审意见很多（往往是不请自来），你需要采纳哪些，最终都要编辑说了算。期刊文章尤其如此。如果你被要求“修改并重投”，编辑的想法就是，你修订改进后的文章会通过之后的评审，顺利收稿，所以才会要求你重投。清晰、准确、冷静地说明你决定进行哪些修改。对修改意见有异议时，要为维持原文给出适当的理由，不要有所顾虑。

归根结底，能确保发表成果达到自身最高水平的还是你。但是，评审环节有情绪因素，也未必没有缺陷，所以你必须接受编辑和资深同事的指引。要愿意反思、改写、重组自己的作品，但也不要曲意逢迎。没有自豪感就不要拿去发表。

在傲慢地拒绝一切改动与只要发表怎么改都行之间，要找到一条中

庸之道。我刚进入学术界的时候，还不明白自己可以选择。有些文章我应该坚持原文，结果却做了修改。回望过去，我知道当初应该改投别家，而不是把文章改得模糊、偏离了自己的方向。

另一方面，我在出版成果上最后悔的事情之一，就是我无视了一位杰出学者的详细建议。那是我的第三本书，有一节涉及一位历史人物，这位学者正好专攻此人。我的编辑想要赶出版进度，我也做好了写新书的准备。我知道，这些建议是基于深厚学养，但与我的总体观点截然相悖，如果采纳又要花几个月时间。于是，我和编辑一致同意，大部分建议都不需要采纳。

多年以后，我后悔自己拒绝了这份凝聚心血的批评意见。他是一个善良的同事。根据他的意见进行修订对质量自然是有好处的。不管我的编辑要我怎么做，也不管我当时对这本书感到如何厌倦，我都应该拿出勇气和力量，采纳他的建议，这是他对我无私的馈赠。

我也收到过不少含混矛盾、存在理解错误的评审意见。但是，它们也对我的文章或书籍有帮助。评审的误解会告诉我哪些地方不明确、为何会这样。哪怕嘲笑或诋毁也能帮助我修订文稿（前提是我不把这些意见视为人身攻击）。他们逼得我去搞明白意见分歧的性质，我对此可能还会加以澄清。言辞激烈的评审意见则表明，我需要承认某种无意中忽视的观点或视角。

这么多年来，我逐渐意识到，有的评审只是想要对我、对编辑、对其他评审表现自己。他们把评审流程当成了自夸的舞台，而不是去想办法改进你的文章。爱出风头未必无用，自命不凡亦有见教。不要仅仅因为评审讲了一通某个你不熟悉领域的知识，就真的觉得一定要去掌握它。重点看编辑，看他认为你应该怎么做。放弃你隐秘的梦想，不要总是期盼着在评审过程中得到充分的理解和认同。这个过程会引发各种写作上的问题，接受这一点。评审的建议总是有潜在益处的，要保持开放

和尊重的心态。你的领域是一方小天地，让评审过程来帮助你改进作品，这才是重视自己事业的表现。

6.克服拖延

在长期写作项目中，拖延——也就是失去写作动力——会不期而至。虽然你无法确认任何的外部原因（即便你肯定找了几个），甚至连这种状态会持续多久都不知道。但你的写作肯定是出问题了。之前写作还算流畅，按照日程进行，现在则陷入停顿中。

写作停滞会让你惊恐，尤其是截止日期渐近，计划已经做好的情况下。但是，拖延还是不可避免的。我们需要学习应对这段令人不安的时期，因为拖延亦可为塞翁失马。

在我自己和其他人身上，我至少见到过四种拖延，分别是疲惫失力、主观抗拒、结构性问题、对写作生厌。你可以依次运用各种解决方案，来发现自己身上到底是哪一种，或哪几种。

如果项目陷入停滞，你先试试前面讲的三种驯服技巧。如果你每天坚持写一小段时间，也用了项目盒子和通风文档，感觉虽然还好，但是没什么劲，那么你可能只是疲惫失力。写作精力会自然衰退，尤其是在刚赶完一篇稿子、收到修改要求，或短时间写了大量文字后。暂时失去动力时，不要一直逼自己动笔，可以考虑精心安排一次写作假期。

暂时放下项目，但要为继续写作做好准备。回顾沉淀，做好笔记；现在“一路走好”，尔后“欢迎归来”。有意识地选择停笔（也不要过分担心截止日期），持续时间要定好。我觉得一周正好；超过一周也不是不行，但那就有风险了。在这一小段规定的休息时间里，完全不要去想这件事，把写作从脑子里清出去。

放下是为了休养生息。你有意识地放下了写作日程，而更重要的是，你也放下了会随着拖延产生、加深的自责。短时间、有计划的休息

能让你歇一口气，恢复精力，这对你自己和项目都有益处。如果在“写作假期”中，你产生了与写作相关的想法，随手记下来。毕竟，短暂休息的目标是精神百倍地重新投入写作中。

如果你假期回来了，还是觉得不畅，那就不是疲惫失力，而是第二种拖延：主观抗拒。把通风文档用起来，看看文档里面对你自己和写作项目都说了什么，然后再试着继续写。回顾各个写作神话——我要写一部巨著、我是滥竽充数的人、处理完其他事才好动笔、对读者怀有敌意、把自己与他人比较、追求完美开篇、详尽地收集材料而耽搁写作。抗拒心理表明，你又需要避免加戏，重拾工匠精神了。

要是依然无用，那可能就不是疲惫失力或主观抗拒了。暂时歇笔、放下神话或有缓解之效，但不会让你回到正轨。你之所以拖延，是因为你知道，在某些层面上，项目存有内在的大问题。为了继续前进，你需要将其解决。此时，你可能处于拖延的第三种类型：结构性拖延。写作确实出现问题了，但问题不在你，而在项目。

强行推进你感觉出了结构性问题的项目只会浪费时间，空耗精力。逼自己坚持时间表、写作大纲、指标要求只是火上浇油，模糊你的视线。若是这种拖延，你真正需要的就是调整之前的计划。找一位你信任的同事，一同反思目前的写作计划。运用第四章4“寻找写作新思路”中讲解的导航技巧吧！“抑扬顿挫”在哪里？最吸引你的地方是什么？你的项目目前需要什么？保持开放灵活的心态，探索各种方案来聚焦、深化、整理自己的项目。这个过程的反面就是“蛮干硬上”。

写博士论文的时候，我有好几个月的时间陷入结构性拖延中，当时却不自知。我开题时写了一章的大纲，主题是分析20世纪五六十年代乡村音乐的商业化。我的计划是，第一章阐述媒体大规模生产的理论和方法论问题，第二章介绍流行音乐产业的历史。之后，我会具体到乡村音乐的历史，以佩西·克莱恩为例分析体制性力量对流行文化的塑造。最

后是结论，阐述流行文化商业化的发展史。

我没有考虑到，写作过程本身会改变我们的知识、认识和信念。正因为如此，文字会在过程上脱离预想的轨迹和面貌，这也是应当发生的事。就我而言，我在写大纲时有若干前提，而后来改变了想法。坚持按照大纲写作是违逆自己心意的，但我没有清醒地认识到这一点。

动笔写第二章关于流行音乐的历史时，我开始拖延了。突然间，它好像偏离了主题。但是，开题报告里有这一章，似乎仍然是有必要的，而且我花了好几个月去做背景研究。写作进度虽然不快，但也没停下来，直到再也写不动了。之后，在奇妙的一天，我意识到自己可以不写这一章的，或者根本不应该写。

我的论文不再是一份把音乐产业当成是“真正的”流行文化商业化的案例研究了，而是联系音乐产业内各方对产业状况的认识，探讨他们对何为“真正的”乡村音乐的认识演变。我不需要专门写一章讲音乐产业整体的变化。这是一次结构性拖延，它表明我需要调整论文重点，去关注各方观念——而不是假想的“体制性力量”——在文化中起到的中介作用，由此奠定了论文的新目标，我的兴致为之一振，而且最终对传媒学研究领域的益处也大得多了。

为了写出更好的学术作品，我们是可以按需取舍的。当然了，我们会采纳别人的建议，但归根结底，只有我们自己能感觉到哪里不对。我没有写一部音乐行业史出来，并不是因为懒惰，我已经做足了背景研究，掌握了相关资料；而只是在于怎样把已知的内容组织整理的问题。某种程度上，我也意识到了这一章与整体不搭。拖延现象帮助我发现了自己真正要说的是什么。放弃这一章后，我在自己的论文里发现了一条偏向阐释性的文化产业研究新路。

如果你写不动了，而且针对“疲惫乏力”和“主观抗拒”的策略都不管

用，那么失去干劲背后可能就有着合理的结构性原因。若是能发现问题，将其解决，那么重新出发时就会有新的洞见和新的贡献，因此也会有新的动力。

发现自己是暂时性的疲惫乏力，需要来一次假期充电呢？还是有抗拒心理，需要解决阻碍你前进的神话呢？若两者皆非，徘徊依旧，问题可能就是结构性的。这可是好事。通过调整结构，不仅能解决拖延问题，作品也会精进。

以上是我对三种拖延问题的建议，但是还有最后一种：对写作生厌。它无可琢磨、无处不在、无时不有，危害性与打击性都是最大的，所以值得专辟一章讲解。

7.放弃不恰当的项目

你用尽了一切办法，结果还是拖延，那该怎么办？你试过了一切办法，结果还是对一切写作都心生厌恶，那该怎么办？你假期也休了，心态也调整了，计划也修订了，“有毒”的拖延却还在。我认为，此时最好的办法就是放弃该项目，另选课题，重新开始。

我知道，这条建议有点吓人，尤其是在你写完论文就可以毕业了，或者快到申请终身教职的年限了。但是，我认为你应该把“放弃项目”留在选项列表里。它甚至有可能拯救你的学术生涯。

就我所知（我也确实知道很多），大部分闷闷不乐的学者都耽搁在了一个有毒的项目上。项目越发冗长，从而损害乃至毁掉了他们的整体研究。

我有一个获得了终身教职的同事。他说要写一本书，可这么多年过去了，只听楼梯响，不见人下来，连相关的文章都没有。他说自己“还没有准备好”写成初稿，所以他经过了好几次专业评审，交上去的都是大纲（但是内容没有实质性区别）。对我们这些系里的同事来说，这成了一种折磨，因为我们真的想去相信，他这本都快被说滥了的书是有进展的。他为自己感到羞耻，我们也听之任之。就这样，二十多年过去了。在此期间，他没发表什么成果，直到退休还在说自己期望“这本书”的面世。至今杳无音讯。

我还有一个杰出的同事。在一位声名卓著的国家级院士支持下，他早年间（有好几十年了，当时他还是学术新人）开始写一本雄心勃勃的书，结果后来提都不再提了。从那时开始，他的写作就陷入了停滞，只有寥寥几篇相关文章付梓出版。他已经离开教学岗位，全职管行政了。

多年以前，我父亲（一名心理学教授）签了一本导论教材的合同，到最后也没写完。这本书是家里几个孩子童年共同的阴影，也让父亲失去了很多探索其他方向的机会，因为他总是觉得应该“去写这本书”。出版社为了帮父亲写作，甚至给他配了一台鳄梨色的IBM Selectric电动打字机（在当时可是尖端技术）。有一位编辑把我父亲的讲义整理成册，方便我父亲整合到书里。但是，父亲一直在写大纲和计划，写了倒是不少，但也仅此而已。这就是他的“有毒”项目，从未完成，也没放弃。

学院里有很多卡在论文上毕不了业的博士。他们谈着、想着、做着美梦，可就是写不出来。他们只好不断延期，春去秋来，唯有羞耻、内疚不变。与我父亲和那两名同事一样，他们也写了大纲，做了计划。你可以给他们设备，给他们建议，但项目就是存在致命的问题。实际上，这些问题在摧折他们的生命。

我们都认识几个寻求终身教职的大学教师，他们的事业全系于论文和专著，可惜从来没写完。付出沉重个人代价之后，背景研究可能也做了，甚至有了部分初稿。随着时间推移，他们一边宣称或伪装有了进展，一边深陷羞耻之中，对项目、自己和职业越发厌恶。他们真的“失去写作能力”了。

趁着“有毒”的项目还没有浪费太多宝贵时间，赶紧放弃吧。没错，这样做是可怕，但也会把你解放。为了投入更有意义的事情，这是最好的办法，也是唯一的明路。这件“事情”可能是换一个题目，但也可能是换一个研究方向，或者换一份工作——同样需要研究和组织能力的工作。天生我材必有用，与其在“有毒”的项目上迁延日久，不如放开眼界，海阔天空。

“有毒”的拖延消磨着、拖累着我们。绑在一个深恶痛绝的工作上，不仅看不到其他选择，也无推进之可能。我们需要把它撇开，不能让它继续拖后腿。如果你陷入了这种情境，用通风文档来构思脱逃之途。最

安稳的选项是暂时别写这一篇了，尽快投入另一项有意思、耗时短的课题中。写一些难度不大、有一定成就感的东西，帮助自己回到正常的写作节奏中。干点现成的修订或评审工作。坚持干一些有乐趣的项目。几个月或者几年之后，再决定是重新投入你目前厌恶的这个项目，还是要调整计划。

但是，这种“悬搁”策略不总是能真正让你解放。如果你陷得太深了，如鲠在喉，那么，你就需要用一套“仪式”来终结这个项目。我建议你把所有东西打包，甚至可以写一张告别卡片。你可能想要把这些东西扔进垃圾桶，或者干脆烧掉。当然了，你随时可以这样做。但如果你觉得这样做太极端了，不妨只是整理好资料，将其从工作区域移出。将写作空间用于另一个项目，另一个方向，或者另一段人生。

我们是被什么拴住了呢？是想象中的重大利害关系。我们感觉其中利害太大，以至必须要完成，不然就一事无成。我们相信，要么把它搞定，要么自己就要完蛋。我们想要避免“放弃”带来的羞耻和痛苦，哪怕这件事显然正在毁掉自己的人生。我们用多年时间学习如何在学术界里游刃有余，耗费的时间、精力、金钱无数。我们不想冒险“全盘丢弃”。

纠结在“有毒”的恋爱中也是同样的道理。这有点像勉强跟有家暴倾向的伴侣生活，只是因为担心一旦离婚，“我们的朋友会怎么看”。我们最亲近的同事都是醉心学术的人，他们或许看不起其他的生活。这就让我们很难选择放弃“有毒”项目，尤其是这样做可能会让自己的学者身份、学术认同毁于一旦。

我认为，对这些自己告诉自己的话应该三思。你不可能确切地知道，放弃“有毒”的项目，开启新的一段工作后会发生什么。一旦你解放了精神、情绪和智力，你可能会发现陷于困境、苦恼的自己所看不到的种种选择。如果你不断强迫自己去做深恶痛绝的事情，结局可能就像我描述的两位同事那样——既无成果，又徒增羞辱。

放手真的会毁了自己吗？放手真的会让多年的学术研究和训练付之东流吗？这里不妨打一个问号。哪怕放手确实看上去等于“事业自杀”，你也可以质疑：离开学术界就真的是失败吗？是天赋、技艺、能力让你走到了今天。你现在觉得有责任、有义务去完成某件把你死死攫住的事情，如果你把自己放开，那会怎么样呢？谁又知道外面的世界有什么在等着你呢？大学以外有很多会让你快乐的事，只是你在一味追求学术成功的道路上可能忽视了它们。

为了将自己从几次“有毒”的停滞中解放出来，我做了两件事：把项目资料打包（眼不见心不烦），还有设想另外一种快乐的生活方式。就在此时，我家里的办公室门外就放着六个装满的箱子，每个箱子都是一个项目。动笔时都是有热情的，甚至可以说激情澎湃。在途中的某个时候，它们变得乏味了，甚至有了讨厌的负担。我试过各种方法，包括调整结构，有时还会在既有成果基础上出一篇报告或论文。但是，我本来是想写成专著的啊。我很高兴自己把它们封存了起来，免得占用更多时间和精力。

如果我把自己绑在了这些项目上，忠实按照计划去写自己不再关心的项目了呢？最好的情况是，我会憋出一篇自己都看不上的作品。但更有可能发生的是，我会不愿动笔，因而动不了笔，同时依然害怕改弦更张。我最终会被迫离开（或者怨恨地留在）学术界，因为自己“无力写作”而羞愧自责。没错，放弃已经变成毒药的项目是需要勇气的，但这是必要的。

我的第一份工作是在一所有望跻身藤校的大学担任访问助理教授。当时，我冒着放弃博士论文的风险，开始写一本新书。关于“真正的”乡村音乐及其商业化，我已经把能说的话说尽了。这方面已经是一潭死水了。但是，我对一个更宽泛的领域——媒体影响的观念——还有不少话要说。我对流行的说法感到失望，新学校对媒体（和媒体研究）既无知

又鄙夷，我对此感到震惊。我解放了自己，去写当时抓住了我的内容。于是，我的第一本书出版了，主题是现代生活中关于媒体的诸观念。

写作过程很愉快，也很有收获。它帮助我在另一所知名大学获得了终身教职和博士学位，这所大学的博士项目在我的领域很有声誉。我依然对这本书感到自豪。但是，它之所以会存在，只是因为我甘冒风险，放弃了“第一本专著要基于博士论文”这个信条。我选择去写当时真正吸引我的主题，于是维持写作动力就容易多了。

多年之后，一位同事鼓励我回头完成博士论文。幸运的是，当时我还挺有兴致的。在进一步思考，补充了材料，并进行必要的修改之后，它变成了我第二本出版的学术专著。从那以后，我一直坚持写作和发表真正有感觉的书籍、论文和随笔。这都是因为，在某些项目成为“拦路虎”时，我想办法绕过了它们。

我还设想过在学术圈外过一种惬意的生活，帮助我戒除了一些“加戏”的情况，让我不再感觉写作和发表是生死攸关的事情了。我告诉自己：你可以全都抛下，也会全都抛下，以此化解焦虑——尤其是在进入学界之初。这可能给了我勇气去放弃变成“毒药”的项目，转向更吸引我的新课题。如果你刚刚入职，就业市场又不太乐观，那么我的建议——放弃自己厌恶的项目——可能显得不切实际。但是，旧的不去，新的不来，有时这也是没办法的事。把自己绑在根本不想完成的项目上，是会把人拖垮的。如果你真的陷入了“有毒”的拖延，学会放弃吧。给自己一个机会，换一个写作主题，或者换一种人生道路。试看放手之后，可有风轻云淡。

8.分清轻重缓急

集中全部精力在一个项目上，用不着写其他东西，这是做学术最好的状态。但是，少有人能如此奢侈地安排自己的时间。许多学者手头都有好几个写作项目，截止日期互相重叠，于是不得不根据轻重缓急，设计复杂的（处于不同阶段的）项目写作计划。但是，出于效率和质量两方面考虑，我们需要学习如何全神贯注于一个项目（仿佛没有其他项目一样），同时不耽误推进其他项目。

不同学科中，同时面临多个写作任务的可能性也不同。人文学科的可能性最低，自然科学最高，社会科学居间（详见后文）。但是，我们也不能单纯抱怨学科，身负多个写作任务，往往是我们自找的。一个机会出现了，不想错过，我们就答应了；有人邀请合著，不是马上交，我们也同意了。好几个项目的截止时间堆在一起，我们只好耽误一些。我们还会对自己的多任务处理能力过分自信。专业评审快到了，我们会努力搞一点“短平快”的成果。手头的项目干累了，就开启一个新项目，同时旧任务也没放下。

多线开工看似成果丰硕，其实白忙一场。这样，我们在对同事讲自己的近况或者写年度总结的时候，就不缺内容了。但是，我们最终会意识到，忙碌未必会有成果，就算完成了也感觉并没有完成，因为是在截止日期的重压下赶出来的。同时进行多个项目有点像快餐厨师：忙忙乱乱，只为了把菜做熟，撒上酱料和配菜。

面对同时进行的多个写作项目，你应该选一个最主要项目，把A类时间分配给它。你要把它的资料放到项目盒子里，坚持每天写作。其他的项目都是次要的，（如有必要）用B类和C类时间去写。它们都是“轻缓项目”，等着属于它们的A类时间到来。

轻缓项目可能截止日期比较晚，消耗精力比较少，或者需要等待数据、反馈或合著者。“重急”项目提交或评审期间，你可以去做这些项目。它们也可能是你想做但没有做，或者尚未准备好的项目。如果应对得当，轻缓项目对总体效率是有利的；如果处置不当，你会感到不堪重负，失去方向，甚至陷入停滞。

在自然科学中，分清轻重缓急的挑战尤其大。STEM相关领域高度依赖协作与资金，所以科研人员必然要同时进行各阶段的工作——提出想法、申请资金、撰写报告和演示材料、撰写会议论文、期刊投稿、修订重投，直至发表。成功的实验室会同时进行多个项目，性质不同，时间安排也不同。高效的科研人员都有进行许多项目的本领，看上去好像在同时推进这些项目。

但是，认真观察就会发现，最忙碌的科研人员也会安排轻重缓急：一个项目优先推进，其余项目交给其他人盯着，或者用B类和C类时间去做。将A类时间分散到多个项目只会导致精疲力竭，忙乱不堪，推进迟缓。

人文学科的论文和专著通常只有一位作者，按照自己的步调，专攻一个领域的机会要多一些。人文学者可以（但未必总能）选择同时只写一篇会议报告或论文，然后把它们整合到书里，甚至扩写成完整的书。与焦头烂额的科研人员不同，人文学者会有对“一次一本（篇）”生厌的风险。专注于一个主题时，迟缓拖延、迷失方向是很容易的。

社会科学中，有时是合作研究，有时是独立工作。这意味着，研究者既可能被进度不同的多个项目压倒，同时也可能因长时间关注一个主题而厌倦。但是，不管是什么学科，效率下降的解决之道都是一样：规定一个优先项目，全心投入，同时妥善应对次要项目。

“轻缓”项目实际上有两类：一类是任务太多，被迫放下；一类是非

不愿也，实不能也。分清轻重缓急对两类都有好处，但它们在创作活动中的角色是不同的。

确定哪些让你兴奋，但目前不能全心投入的想法对学术研究是有好处的。有意识地把它们安排到“轻缓项目”上，不论什么时候有了灵感，或者找到了相关资料，都可以把片段和参考文献记在一个指定的文档里。通过在推进“重急”项目时碰到的相关材料，“轻缓项目”也会一点一点前进。

轻缓项目能为你的研究带来新鲜的血液，有趣的思路，以及未来的方向。它们会激励我们完成手头的工作，然后投入新的研究。它们会赋予我们激情，让我们觉得忙完目前的项目后，还有新的事业可以做。

我知道有些同事从来不预备轻缓项目。他们可能也在不停地发表成果，但内心已然波澜不惊。他们钻进一个小角落里，然后变着法儿地讲着同一件事。我也知道有些同事轻缓项目太多。他们随时都有好几个项目可以做，完成度有高有低，但令人惊讶的是，这些项目很少有完成的，因为人们很少全神贯注（这是完成项目所必须的）于这些项目。

维护你想做但是排在后面的项目是一门艺术。你要与它们保持联系，但是不能投入太多。只要能用文献、想法、大纲、辅助材料来维持住就可以了，但绝不能喧宾夺主。伊维塔·泽鲁巴维尔在《发条缪斯》中说，他会定期存下关于某主题的一些想法和资料，几年积累下来，就不止发论文、做讲座那么简单了，而可以写一本新书。泽鲁巴维尔通过做笔记，有章法地把它们整理存放起来，由此维持着轻缓项目的热度，等到时机到来便转换为重急项目。

如果不区分项目的轻重缓急，我们就会失去很多高效的写作时间。在同事中间，我最常听到的抱怨之一就是，他们时间太碎片化了，很难取得进展。我的同事们（尤其是社科学者）经常说，写作的时候感觉疲

惫，精力不集中——他们确实如此。他们最焦虑哪个项目，就去做哪一个，进度安排杂乱无章，总是感觉“没有上路”。他们试着“专日专用”，或者同时做好几个项目，每个写一点。尽管如此，他们还是感觉就算字数凑够了，质量上也达不到自己的最高水平。写作“恶魔”会出现，写作“神话”会把他们占据。他们开始惧怕、逃避写作。

指定一个重急项目，同时尊重轻缓项目的价值，这样对学术研究的效率是有利的。它能让你保持主动，而不是陷入被动。你在选择时间和精力的投入对象，同时尊重了高效写作的要求：定期、放松、专注。你能够将全部的注意力投入到最主要的项目上。

指定若干轻缓项目，还能让我们记住，还有什么事情等着去做，并合理地去推进。在B类和C类时间里，我们应该去“打卡”轻缓项目，看有没有凉掉？需不需要调整架构，重新组织，或者寻找兴趣点？用少量时间保持热度，加入一点新内容，然后做其他的事情。

对待轻缓项目还有另一种方法，那就是把它们当成堆篝火时中间的大木头周围的小木头，也就是“支木”，因为柴火要堆在一起才能烧得更旺。对大木头感到厌倦时，不妨用一根小木头来助燃。你可以有策略地用轻缓项目来促进重急项目。

我在写博士论文的时候就是这样的。题目是乡村音乐的纯正性与商业化，它是我的第一个大型写作项目。在搞清楚怎样摆脱拖延症，解决让我无力的结构性问题后，我马上就能每天高效地写作两到四个小时了。大纲起到了指导作用，字数稳步推进，进展清晰而明确。接着，我没来由地想起了自己在用的打字机。

那是一台20世纪50年代的IBM电动打字机，很笨重，当时经典的轻便式IBM Selectric打字机还没有推出。沉重的敲击声、难闻的油墨味、差劲的按键手感每天都陪伴着我。当时已经是个人电脑即将普及的20世

纪80年代初了。我要先写好手稿，用打字机生成初稿，然后用铅笔和钢笔修改，把修订稿输入到学校的主机里（还没更换桌面电脑），进行最后的修订和排版。在打字机即将退场的时代，我开始思考打字机的历史：在它还是一项新锐科技的时候，那是个怎样的年代呢？

突然间，我就燃起了研究打字机与打字输入的发展史的欲望。这在当时还几乎是一片学术处女地，而我恰好有着相应的背景知识，因为我的博士论文导师正好写过一本关于新兴通信技术的大部头著作。我也许能写一篇这个主题的文章，甚至一整本书呢！显然，这本书会比索然无味的乡村音乐有意思多了，价值也要大多了。

我连忙冲进图书馆（当时还没有互联网……），结果挖到了宝物。在书架的深处，我发现了一套特别棒的文秘培训手册，很久以前出的，大概五十多年都没有人读过了吧。正是打字机率先将女性带入了商业世界！它是一场文秘革命的催化剂！我发现了打字机的迷人历史，它将穿着笨重罗马长袍的女性托举到了云端，她骄傲地端着自己的新打字机，仿佛站在托盘上一样。我发现，打字机广告宣传着这种新机器了不起的性能，它终将把世界从“钢笔的奴役”中解放出来。我被迷住了。这才是我应该做的研究，而不是几乎要完成的博士论文！

幸运的是，我记得当初开始查找博士论文的相关文献时，自己曾经感到了同样的振奋。这使我明白，如果我把“打字机的黎明”定为优先项目，它也会变得无聊乏味，接着我可能也会放弃它，去追逐新的研究兴趣。所以，我没有改做这个研究，也没有左右开弓，而是找到方法，让新的兴趣促进博士论文的完成。

我是在那时产生了篝火这个想法。从那以后，我经常突发奇想并沉醉其中。但是，我已经学会了把支木看成是未来的奖赏，等着“中间的大木头”烧完再去触及。支木项目能让我的思想之火不断燃烧。它向我保证，我的奇思妙想不止一个，将来总有好玩的新点子等着我去研究，

去写作。所以，我一边写着博士论文，一边每周用一个下午（B类时间）来研究打字机的历史。我查阅了相关书籍，列出了参考书目，复印了图片，还提出了若干想要探究的问题。我把这些都放进了一个可折叠的文件袋，与博士论文分开。

在B类时间里，打字机项目成了一个奖赏，一个甜头，一个小小的假期。同时我依然尽职尽责地写着博士论文的最后几章。查阅资料的时候，我感到那样新鲜和激动，那是我一直怀念的。我当时不知道这样的机会今后是多还是少。我知道，博士论文一完成，我马上就有一个新的研究可以去做，这既让我安心，也给我动力。

我从来没动笔写这部打字机的历史。但是，收集的材料（我后来转移到了一个黄色的大盆里，最后放进了一个项目盒子）依然是一个方便取用的宝库。我写过几篇关于文秘工作的发展历程、作为社会性活动的打字、作为新技术的打字机等主题的文章。如果我有动力的话，现有材料足够我写一本书，但是现在它连“轻缓项目”都排不上。尽管如此，它还是帮助我完成了博士论文，以及其他收获颇丰的学术经历。

关于轻缓项目对维持写作效率的作用，还有很多比喻可以用。“轻缓项目”是培养皿，从中能生发出不同的新材料。打字机项目培育了我对文案工作性别化历史的兴趣，在这个电子出版的世界里，秘书和文字工作会逐渐流失，这是一个少有人注意的后果。“轻缓项目”还是老面团，帮助其他项目扩展和深入。“轻缓项目”像堆肥，滋养其他项目；像百货商店，从中挑选有利于其他项目的素材；又像自助餐，为讲座、研习班、学术会议和学生报告提供丰富的选项。

只要你不时去维护轻缓项目，往里面加一点料，它们就能起到各种各样的作用。你可能会有专做轻缓项目的冲动，但是，你一定要坚持不懈，定期而放松地去撰写重急项目。如果我屈服于打字机历史的诱惑，那么我可能永远写不完博士论文，永远也拿不到博士学位或者写新书

了。我可能完成不了任何一个大型的研究，因为我是那种什么都感兴趣的人。为了出学术成果，我必须找到各种方法，让轻缓项目激励自己去完成重急项目。多线开工会让我们分心而疲惫，而专攻一门终究就会乏味气馁。新项目不仅是个人学术生涯的活水源，更是学科发展的生命线。我们要重视它们。我们要学习如何维持它们的热度，等待时机来临，以此来激励我们自己。

9.利用假期写作

我们乐于认为，只要熬完这学期，就会有充足的写作休息时间，做完很多其他事情。然而，许多学者过完假期后，都会为一事无成感到气馁，不管是短假期，是暑假，还是七年一次的学术假期。我们对它们抱有那么大的期望，最终却只留下悔恨、未完成的项目和目标。原因何在？

假期刚开始的时候，我们对写作和放松有很多规划，虽然模糊，倒也真诚。我们想要无忧无虑地休息，但也想要切实地实现事业或私人的种种目标。我们想要在假期里写完手稿，处理杂事，整理书架，留下放松而快乐的回忆。我们还想要体验把时钟丢掉的感觉，哪怕只有几天。这些目标都值得追求，但却是互相抵触的。而且，它们也不会随随便便就实现。

“安息日”——“学术休假”中“休假”（sabbatical）的词源——能帮我们看清自己到底面对着什么。在真正的安息日里，人们会放下手中的一切工作。这一天是献给生命的，而不是做工的；要在歇息中感激万物的存在，而不是用工作去创造、改变、改善周围的一切。在犹太教传统中，所有积极的活动（包括写作）都被视为工作。安息日里要祈祷和沉思，享受与朋友家人相聚的时光。

安息日从星期五日落开始，教徒会点起蜡烛，吃一顿专门的餐饭；至星期六日落结束，要举行一场仪式来纪念从休息回归日常生活。通过学会将工作和学习分开，将恢复精神的工作与令我畏惧的工作分开，我的生活改变了。我成长的环境中没有这种传统，我认为自己需要每周七天一直“保持干劲”——我怎么可能拿出一天时间来休息呢？我后来选择遵守安息日，这改变了我对短假期、暑假、学术休假如何有利于学术研

究的认识。

当然了，每周六不批卷子，也不做其他琐事，这并不难，对我来说是一个很好的休息。犹太教传统要我放下原本就不想做的“必须要做”的工作，这是多好的事啊。但是，“需要去做”的工作也越来越多，比如发邮件和备课。那又怎么办呢？我发现自己每个周六还是会惦记着这些事。我本来周末都是用来补工作日里没来得及完成的任务的。写作任务的截止日期逼近时，我又怎么能真的拿出一天“什么都不做”呢？

在我给自己划定的“休息日”里，我依然会想着邮件、课程和研究；还要洗衣服，收拾屋子；陪伴家人朋友和兼顾兴趣爱好。这些都需要我去关注。一想到整整一天不工作，我就感觉很难过，于是一直“磨洋工”——算不上正经活，但也不是真正的休息。到了星期六的日落，我总是会为自己又耽误了一整天的放松机会而悔恨。我迫切地需要从“做工”中解脱出来，让我记得如何去“纯粹地生活”。在我的小世界里，安息日里的纠结恰好反映了我长短假期中所面临的挑战。

据我观察，学院里面的假期有三种过法。一是开足马力：给自己制订严格的写作计划，一周七天，一天好几个小时，以便赶上原本不现实的截止日期。二是扫清琐事：一把忙碌学期里遗留的任务做完，就投入写作。三是放下一切：我们迫切地想要从一切学院里的工作中解脱出来；我们也知道，这是自己应得的；我们相信，只要让自己有机会去充分地休息，写作成果便会水到渠成。

不幸的是，开足马力很痛苦，会激起逆反心理，拒绝继续写作。我们知道，休息是必需的，也是正当的，而且我们痛恨被（自己的计划）驱使着做苦工。扫清琐事只是空想——琐事永远扫不清的。我们忙着做各种事，只要一笔没动，就会留下越来越强的焦虑。放下一切也不灵，因为工作上的事情会闯入脑海，让一切欢乐掩上阴云。我们想要放下娱乐，投入工作；又想放下工作，投入娱乐；可惜两者都不能完全做到。

那么，我们还能做什么呢？我们不需要把宝贵的休假用来强迫自己写作，或者一边盯着时间溜走，一边告诉自己很快就有时间动笔了，抑或想着好好享受生活，其实还是干了不少工作。在长短假期中，我们可以同时规划、投入这三个目标，这也是应该做的。我们既可以高效地写作，也可以给生活一个新面貌，更可以过一点不那么紧绷的生活。这些目标不是互斥的。我们可以学会安排假期，把三者都涵盖进去。

令人惊讶的是，这是一个富有挑战性的过程。它有赖于我们能否把写作当成自己选定的事业，一种可以快乐地、经常地、没有敌对心理或外力强迫去做的事情。我们可以开辟出完全休息的时间，并确保遵守该时间。我们可以安排娱乐活动，也可以把学术写作包含在内。这种安排适用于短假期、暑假和学术休假，甚至也可以用到学期内。

换言之，我们需要认识到，学术假期不只是“没有事做的日子”，而是与安息日一样，是“换一种事情做的日子”。没错，我们不用处理教学院务了，但还需要陪伴家人和朋友，做家务和兼顾自己的爱好、梦想与追求。我们一方面需要休整，另一方面也想要有成果。但是，在假期里，我们也失去了借口：教学院务太忙了，所以没法“正经动笔”。

所以，在假期里，不要为了赶上不可能实现的截止日期而安排长时间的写作，也不要撸起袖子加油干，妄想给生活来个大变样，这只会让学期内的压力卷土重来。你会在忙碌中失去休息的机会。放下远大的梦想吧，不要觉得自己一定应该做到怎样。相反，你要留出时间、空间和精力，去做你能够实际完成的事情：写作、放松、休整。

短假期、暑假和学术休假会让遵循工匠精神、运用驯服技巧、认清自身神话、与恶魔做朋友、有效寻求支持，比平常更困难，而不是更容易。原因在于，既然好像拦路虎都消失了，那我们便觉得用不着什么专门的技巧了。但这本身就是一个拦路虎，一个神话。真实情况是，为了实现各个合理（但互相矛盾）的目标，我们需要时间、空间和精力，而

在假期里，这些目标并不会神奇般地自行出现。

安息日的存在使我明白，自己太容易也太频繁地给脑袋塞满工作上的事了，真正的休息实在很难觅得。在宝贵的周六，我还是在准备讲座，处理院务，撰写大纲，思考该拿问题学生怎么办；有的时候还会做家务、收拾屋子、付清账单，或者去处理待办事项，并总说“下不为例”。我一次又一次地把注意力移回了到假期。我仍然在学习如何利用这每周一天的机会，把酝酿计划也好，家务也好，待办事项也罢，全都放下。我觉得，我们都需要学习去停下“工作模式”，进入“安息日模式”。这样，收获会很大的。

休假期间，可能会有人叫你做一点工作上的小活。你用“下不为例”的话应承下来，这对放松和休整是有害的。所以，干脆地拒绝吧。如果你想要充分利用“安息日模式”或者“暑假模式”，院里开会、委员会工作、手稿审阅、学生指导，还有其他与学期内相关的任务，你都可以抛开，也都应该抛开。这些教学院务上的事看起来小（正是因为你觉得不会占用多少自由时间，所以才会去做），但会变成分心、痛苦的根源。作为教职员工，你完全有权在学期内，在暑假和学术休假中免于此类工作。这些事情晚些做也不迟。

我的建议是，不管是什么假期，刚开始和要结束的时候都安排一次彻底的休息，标志状态的转换。与安息日一样，“换一种事情做”也需要仪式。开派对、独处、每天看电影、陪家人出去旅游，只要能营造出仪式感的都可以。

春季、秋季、冬季的短假期开始时，至少要拿出一整天来彻底放松；暑假开始和结束时用各一周的时间过渡到休息时间；学术休假开始和结束时各拿出几周的时间来完成转换。彻底放松就是完全放空，除了休息娱乐，没有任何事要做。不要定规矩，不要定计划。就像传统的安息日一样，什么类型的工作都不要做。全身心去体验，去感激存在的万

物。

这些仪式能让进入（以及之后的退出）放松状态容易得多。我本来暑假可以去教书挣外快，但还是专门留时间去写作。过去五六月份，我都忙得团团转，既想要得到休息调整，又想要把学校以外的事情做完，总觉得暑假“已经过完了”。从六月中旬一直到七月底，我因为家庭活动、外出旅行挤占了写作时间而焦虑不安。在七月快结束的时候，我或许能拿出几周时间来静下心，放轻松地去写作。但是八月初，我又要为开学的事忙活开来了，感觉整个暑假都浪费掉了。我既没放松好，也没休整好，写作也没达标。

纯粹的休息与回复性工作有什么区别呢？我是通过观察安息日习得的。我们经常把两者混为一谈，但我认为它们可以区分开，也应当区分开。纯粹的休息是随心所欲，没有任务；可以睡大觉、做白日梦、冥想、看闲书、听音乐、闲逛，葛优躺都没问题。没有目标，没有意义，没有方向，只有休息本身。一段平安喜乐、享受当下的时光。你可以一个人，也可以跟别人。只是不要想自己需要完成什么任务，不管是学院内的，还是学院外的。在现代生活里，这样的时光越来越稀缺了。我觉得，在做假期计划的时候，我们想要的正是这样的日子。但是，如此享受的时光，只能如此短暂。

回复性工作是自己选择的，有一定的目的，要完成有意义的任务。它满足了我们清理、改善、整理生活的愿望。这是一种让人感到活力的工作。许多精神传统都教导我们，做这种工作应当怀着喜悦，而不是阴郁的决绝。许多学者会用学术休假来收拾家、搞装修，或者练网球，这背后正是回复性工作的召唤。这是一种通过制作、建造、改进、清理事物来让世界更美好的努力。它是整理自我、生命、灵魂的后花园。现代生活中少有时间来做这样的事，但它也是必要的。学术假期是一个难得的机会，让我们将时间、空间和精力投入其中。

那么，学术写作怎么办呢？这本书的主旨是如何乐写，而不是惧写。我建议的策略、技巧都是为了让你去选择写什么、怎样写，而不是反过来被强迫着写作；是要你感觉到精力充沛，而不是精疲力竭。但是，这一切都不会自然发生，不管是在学期中，还是学期外的假期。

不管所处环境如何，你都需要为自己的项目确保时间、空间和精力。所以，你也要确定A类、B类、C类时间，与学期中一样。每天至少写15分钟，使用项目盒子和通风文档。哪怕你（觉得）不用上课了，时间比以前更多了，也要坚持保证每天都写一点，动笔和搁笔的时间都要明确。毕竟，大多数人不能在每天写好几个小时的情况下，还能写得好的。要记住，知道自己每次动笔的恰当位置和方式很重要，“有料地”结束每一次写作同样很重要。

暑假和学术休假是出远门旅游、踏踏实实休息、调整状态的宝贵机会。长假中间还要每天安排写作吗？这算不算“在安息日工作”？有的同事每天留一点时间干活，假期会过得更好；也有些同事，每日任务只会让他们没法充分享受假期。

我的建议是根据日程松紧，自主灵活安排。如果“完全不工作”会毁了你的旅行，那就每天规定一段写作时间，在其余时间里就放下包袱，尽情玩乐。但是，如果每天动笔让你进入不了“假期状态”，那就干脆封笔，要有意识地去这样做。在暑假和学术休假里，我一般会隔周安排，一周安排每天写作，一周专门家庭旅游或者拜访朋友。只要能赶上截止日期，这套安排对我就挺适用。我知道自己有哪几周不用写作，哪几周能确保写作，于是负罪感就被打消了。

在长假主题的工作坊里，我给出的最有用的技巧之一就是“计日月历”。我给每个人发一本日历，要他们定好用于完全放松、度假、旅游或其他事情的总天数。接着，选出哪些天里能安排两到三小时用于写作，把天数加总。“写作日”实际上有多少呢？真相总是令人震惊，因为

天数实在捉襟见肘。大家马上就明白了，写作日一定要保证，一定要认真对待。

所以，制订一份精确到日，切实可行，在假期的三个目标之间达到平衡的时间表吧，然后去遵行它。要承认精力会自然涨落。最有创造力的几个小时或几周，也就是A类时间，用于写作。B类时间用于休整和娱乐。C类时间用于完全放松。你可以以日为单位，也可以以周为单位，把假期内的各周当成一周内的各天来过，分别用于工作、休整和完全放松。开始和结束都要做点特殊活动。如果你暂时不想写自己的项目，不妨遵守第四章6（“克服拖延”）里的建议，为日后回归做好准备。

把写作时间、休息时间、休整时间都记录下来，三者不能偏废。这就是“反向假期日程表”。目前为止，精确记录各项活动时间依然很难；暑假和学术休假尤甚，我很容易因为成果甚少而责备自己。通过详细记录每天的活动情况，我能够发现这三个目标的达成效果如何。

我强烈建议大家成立一个暑假（或学术长假）互助组，不仅是写作互助组，也是放松和休整互助组。学期结束前见一次面，然后一起寻找并制订这三方面的现实目标；要承诺在学习有效写作、放松、休整上互相帮助。

接下来，制订一份“打卡日历”，参见第五章2中简列的教师写作小组守则。让同事帮你发现不能完全实现这三个目标的原因。听一听他们的建议，不仅包括如何克服写作的障碍，也要涵盖纯粹的放松、真正的休整这两方面。你平常的借口（时间不够、事情太多）已经无效了，坦诚面对这种情况下发生的一切事情。

投入期盼已久的假期时，不要以为时间是无限的，这是一个幻觉。不要制订含混不清的目标，比如每天都要写很多东西，或是只要把琐事

清理干净，或者从疲惫中恢复过来就投入写作。承认吧，你以为学术写作容易，它有时就偏偏会变得很难，因为我们不会努力将它与教学、院务之间寻求一个平衡。

下面列出几条充分利用长短假期的建议：

1.回顾并坚持驯服技巧——每天坚持写一小会儿、项目盒子、通风文档。

2.针对写作、放松、休整三个分隔的区域，分别制订合理的目标。

3.拒绝会让你走不出“学校状态”的任务。

4.根据精力变动状况制订时间安排表，单位可为日、周或月；将A类时间用于写作，B类时间用于非学术性的回复性工作，C类时间用于休息。

5.假期开始和结束时都要明确安排“不工作”的时间。

6.制订一份计天日历，规定写作、放松、休整日并分别计算总天数。

7.每天记录三方面各自的进展（花费时间/完成数量）。

与互相支持的同事分享自己的目标、障碍和成就，请他们来帮你发现，哪些事情有利于你实现目标，哪些事情又会起反作用。

第五章　与人合作，学会互助

写作可能是孤独的。在写作空间中，“你愿意关上的那扇门”也把别人挡在了门外。哪怕是合著，最终也只是你一个人。寻找恰当的词句，以恰当的方式把自己想说的话说出来，这是一个私密（而神秘）的过程。写出佳句令人满足，但仍然令人感到与世隔绝。

很少有人意识到，写作未必要完全孤军奋战。学术写作的大部分阶段都可以在同事的陪伴下完成。文献查找、写作进度、发表经验、写作感受，这些都可以分享。通过与其他学者建立联系，字斟句酌不可避免的孤独感就会得到抵消。写作过程中，扶持互助的作用是巨大的，说是奇迹般地也不为过。第五章将给出在学术环境中建立、运用互助关系的建议。

1.克服“孤独”写作

我刚进入就业市场的时候，有一个教授问我，是否做好了“离巢”的准备。我愣了一下——什么“巢”？我读博的过程本就不风平浪静。

但是，在研究生院里，我至少是一个清晰可辨的群体中的一员：接受学术训练，志在学术成功的人。所以，虽然这里给我的感觉并非温馨小窝，但确实提供了一个现成的同质性群体。有些同学是可以发展出终生友谊的。找到工作后，我们可以互相扶持，缓解初为人师带来的不安。之后，我们还可以在写作和发表上互相帮助。就我而言，这样的互助关系从来没有形成过——我甚至没有意识到这是可能的。

不是每个人都像我一样孤独。有些人在读博阶段遇到了友善的同学，乐于帮助的导师。有些人在整个学术生涯中都能找到扶持的伙伴。但是，并非每个人都是如此。许多学院派喜欢长时间一个人沉浸在自己的研究中。我们的学术成就是靠自己打拼来的，我们也期望“自己搞定”，因为我们知道一个人如何奋力工作。

传统学院文化推崇个人成就，而非团体支持。不幸的是，就业吃紧意味着，同学、同事也是竞争对手。这个过程或许会让人感觉是零和游戏：教职、课题资金、顶级期刊、老派学术会议就那么多，却有很多盯着的人。所以，出于多方面因素——过往经历、个人秉性、外部环境——许多学者长期单打独斗，心门紧闭，可能会偶尔寻求建议，但绝少一贯地互相支持。

一旦有了一席之地，寻求建议就仿佛是承认水平不够。我们难道不应该知道本领域内的一切知识吗？经历多年寒窗苦读，我们难道不应该扶摇直上，脱颖而出吗？业界成功需要搞关系、自我宣传、战略联盟，学术界难道不应该是另一番景象吗？

对，也不全对。我不是主张去上戴尔·卡耐基的“人性的弱点”课程（除非你想从事行政工作），也不是说我们都需要去加入心理治疗互助小组（虽然我有时会考虑去）。但是，我们可以互相学习的是，真实的学院生活是怎样的，如何写作、展示和发表学术成果，如何引起关注。

学术互助有助于做出更好的成果，因为在其他人的帮助下，我们会发现有趣的领域，提高研究效率，改善写作心情，利于出版发表。在互助组帮助下，我们不会轻易被困难绊倒。我们会意识到自己不是一个人，写作中的试错与艰辛是常态，这有助于维持工匠精神，而工匠精神对发挥最高水平是必需的。

在第五章2，我会详述发起教师写作小组后，与同事们分享学术写作中的苦与乐所带来的令我惊讶的变化。但是，克服孤立不只是加入写作小组这么简单，还要认识互相扶持整个过程的价值。要义在于，发展有益于学术研究的人脉联系。

我的第一份工作，是在一家人数不多、内斗不少的修辞学系做访问学者，做了两年。我是该系史上的第一名女性，也是第一位“正牌”媒体研究学者。当时，我一边为博士论文定稿、教授新课程、设计媒体研究课程设置、补充图书馆藏、组织学术会议（系主任安排的，但其他同事都很讨厌这件事），一边试图说服同事们，不要把我当成一个威胁。除了这些，我还开始写一本新书。我在其他系交了几个朋友，精神状况还算稳定，不过没有真正的学术伙伴。我觉得，打通学术写作之道现在完全在于我自己，将来也一样。

我的博导在领域内是有地位的，但是，天啊！他觉得用不着积极与有潜力的学生发展关系。他告诉我，学术界就是要靠一个人打拼。这是真事——他还看不上忙着栽培弟子的同事。

读博的时候，有几个同学是外校的教师。但是，除了在学术会议上

的一面之缘，我不知道怎么与他们建立联系。我不想麻烦别人，甚至不确定他们会不会帮我。当时，我仿佛无根之萍，更别提与他人携手探索教学和写作的新领域了。我没有意识到，每个人，在学术生涯的每个阶段，都应该得到多种形式的支持。

后来，我加入了一家著名研究型大学的博士项目，这个项目的野心很大。我获得了一个有资格获取终身教职的职位，之后情况有所改善。但是，系内前辈们（全是男性）把精力全投到了做课题和指导学生上，而不是向一个看上去什么都明白的新同事伸出援手。和我一样新加入的同事不多，也都汲汲于终身教职。我们彼此真诚相待，偶有同声相应，但并没有成为同志。回想起来，当时我们都认为，在彼此面前和前辈面前都需要展现出自己精干的一面。

有些领域显然是注重协作的，但也可能出现孤立现象。负责教工写作支持项目期间，我一直与自然科学领域的新教师见面，这当然是严格保密的。他们都指望把课题报上去，然后就能开动起来，马上拿到基金，但在这方面却几乎没有受过任何指导。他们可能是本领域的“唯一人”，而且才刚拿到博士学位，之前也没开过实验室。他们问我怎么找人合作，一起申请课题，开展研究。但是，我不了解他们的领域，而且我自己也没开过实验室。

我也见过一些同事，之前是教学型大学的，或者是转行做学术的。他们不仅需要写作、发表方面的建议，在上升路径方面也需要指导。我可以给出一些宽泛的建议，但他们需要的是联系本学科内的成名学者，为课题申请、学术会议、期刊发表做必要的准备。他们还需要想办法搭建本学科的人脉。

“离巢”，也就是从研究生院毕业后，之前的教授基本上就见不到我们，也想不起我们了。他们不会再评读我们的作品，为我们疏通发表文章的门路，提供真知灼见了。当然，他们可能从来都没做到这些。导师

有新学生要指导，还有自己的研究要完成。当年同窗呢？要是没找到教职，那就没什么好指教的；要是找到了教职，不管是本系还是外校，又都会忙着争取终身教职。谁有时间帮别人呢？难怪很少有人伸出援手。

我们为何要伸出援手呢？因为主动帮助他人，接受他人帮助，克服孤立，有利于身心健康，提高研究效率，保持心情愉快。换句话说，互助让我们不会轻易陷入愁苦和压力中，变成神经质，导致工作停滞。建立互助关系对研究、写作、发表都有好处，让我们游刃有余。

有些学者比较幸运，读研时与同学建立了紧密联系，能够一直获得反馈和建议。有些还得到了前辈栽培，打通上升路径，建立有效人脉。他们的手稿有人阅读，发表门路有人指点，申请课题有人审阅推荐，会议报告有人照应，他们的成功正是建立在这些基础之上。在他们的书里，致谢部分总是有好几页——在思路、写作、发表方面帮过忙的人都可以组成一个村子了。

那么，我们怎样才能做到至少朝着这个方向努力呢？如何克服自然而然产生的孤立感呢？如果我们自己跳槽，经历院系调整，或者担任客座教授、访问学者、独立学者，没有个人或机构关心我们的成就，孤立感会进一步加深，那又该如何应对？

第一步，承认自己的处境。在学术写作、研讨班、报告厅、大会发言方面，我们确实只能靠自己。在学院环境里，人们期待我们已经有了充分的知识，我们每个人都是“独立承包商”，开创自己的事业。但是，与他人联手，帮助别人，接受帮助，是有很大好处的。下面是我给同事的几条建议，我真希望自己多年以前就知道：

1.了解当前教职和目标教职的写作发表模式。不要躲躲藏藏，受流言和揣测的摆布。问一问系里的同事，自己还需要发表多少成果，工作重心应该放在什么方面，有什么推荐的课题基金和学术会议，可以跟哪

些期刊或编辑联系等，这都是没问题的。你自己有所成就后，也要牢记这些经验，然后传递给其他人。

2.寻找校内学术伙伴。寻找与你志同道合的人。阅读他们的作品，然后约他们去咖啡厅，随意聊聊，看能否得到教益。寻求建议时要简短、审慎、具体，并尽可能遵循给出的建议。教师们大多乐于在校园里看到理解、重视自己作品的人，许多人在别人请教时也愿意相授。

3.联系领域内的潜在伙伴。哪些人的成果是你借鉴和欣赏的？去跟他们联系吧：表达对他们作品的赞赏，要简短具体，还要说明与自身研究的关联。要充分理解，而且真心欣赏，这件事是做不来假的，也不应该做假。在学术会议上约见，请他们主持会议，或者请他们来你的学校。大牌学者也是乐见赞扬的，而且在受到自己不认识但是欣赏自己的外校学者关注时，他们还会有满足感。结识志趣相投，有意请教的人总是有好处的——只是别忘了投桃报李，予人玫瑰。

4.学术伙伴要切实有益。合作关系要对双方研究都有益处。探讨和引用对方成果时要大方；给他们介绍有可能对他们的项目感兴趣的人。看到相关的研究和资料就给他们传过去，发现可能对他们有益的机会要告知。学者之间的关系可以是相互的，也应该是相互的——把向你求教的人发展成研究路上的伙伴。

5.利用会议加深关系。学术会议能够将远程的“学术社群”变成实体——他们关注你掌握的知识，也欣赏你挑战的难题，而会议正是让你们面对面交流的机会。利用会议建立人脉。你大概听说过，有些同事在会议上只顾着跟别人尴尬地聊天。不要成为这样的人。我们很容易回避去参加派对，躲在自己屋子里，只跟当年同窗或系里同事来往，尤其在刚进入学界的时候。到了后来，更有可能压根不去学术会议。但是，学术会议是为学界做贡献、建立学界人脉的一个机会，对了解领域动态、维持研究效率都有好处。

6.学术会议还是与本学科编辑建立直接联络的大好机会。学术期刊和出版社的编辑都是宝贵资源——他们知道在你的领域发表成果的门路。问一问他们的需求，了解刊登决策的制定方式，寻求审阅稿件的机会。宗旨是，让他们帮你理解出版发表的过程。期刊和出版社编辑会在会议上发掘新思想、新作者和新评审，所以尽可能多认识一些编辑，求教与他们有效合作的方法。

“学术社群”总挂在学者的嘴边，但少有落到实处。这种状况是可以改变的。互相支持不等于吹捧标榜，别有所图。相反，我们可以建立真正的互助关系，让每个人的研究都能受益。

2.组建写作小组

写作小组基本分两种。一种是评点内容，一种是支持写作过程。创意写作项目的重点是所谓的“工作坊”，它是内容导向的，参与者要把作品片段读给其他人听，然后听取意见和评论。学术写作需要的不是这种写作小组。

作为学者，内容自有许多机会得到评点。读研的时候有导师，或者其他与你同一领域的教授，他们会在你的作品发表前给予反馈。参加工作以后可以找信任的同事，他们会愿意阅读你的作品，给出自己的评论，指点发表的门路。之后还有匿名评审，会给出具体的、值得相信的建议，帮助你改进内容和文体。

你不需要对你的具体方向了解不多的同事给出离谱的、互相矛盾的反馈。不要参加内容评点式的写作小组！传统的同行评审会给你更可靠、更切题的评估结果。学术写作需要的是过程上的支持，但这很少能够得到。我们需要互相帮助，把各自的项目写完。完成之后，修订和传阅方面也需要支持——光是计划、空谈、犯愁是不够的。

我们都知道，当下的学术环境与高效写作的要求背道而驰，所以本书才会专注于学术写作的过程，而非文体或内容。我相信，任凭环境对写作再不友好，我们都需要自力更生，掌握高效写作的技巧，这些技巧对获得学术成就是必要的。

但是，知易行难。就算了解哪些技巧是有效的，哪些“神话”可能挡在面前，应该怎样应对“心魔”，你也未必能够坚持写作。过程导向的小组专注于设定规律的写作目标，报告进展或拖延情况，分享达到或未达到目标的原因。参加这种小组有利于坚持写作。

我的教师写作小组已经开办几年了，成员们每周都会见面。塔尔萨大学教师写作培训计划资助了多个写作小组，它就是其中之一。目前，我们有一个写书小组（均为终身教职）、一个新手小组（均非终身教职），还有两个通过工作坊组织起来的混合小组。我们还有针对学术休假和暑假的临时小组。各组均为自组织，守则根据下列模板修改而成。

1.专注于过程，而非内容。小组的首要目标是，帮助组员达到下次见面时应完成的写作目标。

2.规模合理，按时见面。我认为，要想获得有效的反馈，合理的人数是四到六人，最多八人。每次时间不超过一小时，至少每月见一次面。我偏好（并建议）每周见面。

3.地点设在学校，不要在家里或咖啡馆。专注于写作，而非社交或发泄不满。

4.达标的成员要参加，没达标的成员也要参加。如果未达到目标，见面时可以查找原因。如果达到了目标，可以激励支持他人。

5.制订切实目标。每天计算完成的字数和页数、写作时间，记录是否缺日，其他具体指标亦可。

6.目标公示。见面结束时，每名组员都要制订具体写作目标，记在一个公用的笔记本里。

7.发言守时，人人都有机会。每个人都有简短发言的时间（5到10分钟），分享写作目标完成情况；讲完后，组员会给出下周建议。切莫主导会场：只有澄清疑问或话题跑偏时才可打断。

8.确实保密。“出了门，谁都不许说谈话内容”，这样每名组员才能畅所欲言。

我的写作小组是在学校图书馆的一间讨论室，每个学期都会根据组员课程安排变动而调整时间。起初，我们在一个公用的本子上记录每周写作目标；现在改用实验室的一台闪闪发光的笔记本电脑（存放于教师写作培训计划的办公室）。每次见面结束时，大家会依次在电脑上记录下一周的目标（“份额”）。请下一名组员讲述本周情况之前，我们都会先展示目标。

这么多年在一起，组员们经历了无数挑战：差点丧命的车祸、孩子得了重病、系主任去世、没来由被告上法庭、为了家事全国奔波。此外，还有工作和家庭的困扰、房屋的装修、生病，其他不那么惊心动魄但仍然牵扯精力的事情就更多了。

在此期间，我们一直坚持见面，坚持写作；在完成章节写作、提交会议报告、论文收稿、开设专栏、争取图书签约、图书出版时，互相支持并在成功时一同庆贺。我们互相了解对方，关心对方，不仅是对人，对写作项目也是一样；确定各种任务的优先次序，平衡安排；发现了自己写作中的逃避规律，一次又一次地察觉自己很容易地就误入歧途、陷入停滞。基本上，我们在互相学习哪些有利于自己的写作，哪些有害于自己的写作。

我们学会了克制见面时最常见的三种离题状况：内容评点、心理治疗、学术八卦。每一个组都要想办法恪守主旨，遵守时间。如果有组员需要内容方面的反馈，可以请其他同事帮忙，也可以亲自给予解答，但不要在会上。如果有人需要有力的情感支持，换一个时间深入交谈。如果有宫斗猛料，不妨留到茶余饭后，大谈特谈。成功的写作小组会承认工作、生活上的种种问题，但开会就是开会，焦点只有一个：每周写作目标的达成情况。

我的小组成员来自各个系，但互相之间也有联系，包括历史系、传播学系、英语系。其他组涵盖的专业就更广了，如艺术史、心理学、人

类学、政治学、数学、护理、计算机、法学和各种小语种专业。各领域的写作千差万别，但成员之间相互理解与支持仍然是可能的，因为我们面临的写作困扰很相似。

一开始，我认为写作小组应该把有资历的教师和新教师分开，好让尚未取得终身教职的人畅所欲言，不用害怕负面影响。但是，有些混合小组做得很不错。我发现，保密协议似乎让混合小组成功跨过资历的界线。对此我是欣慰的。但是，我还是认为，一个小组的成员最好资历相近，目的是确保发泄灰心丧气、自我怀疑的情绪时能放得开。

如果你的大学里没有这样的写作小组，不妨根据上面的守则自建一个。如果你加入了一个小组，结果发现组内主要是评点内容，而不是聚焦写作困难的过程，不妨建议他们把关注点从评点已经写完的内容，转向完成未实现的写作任务。

不管具体主题是什么，写作小组带来的责任感都有助益。组员会帮助我们看清自己的写作模式、神话和心魔，提醒我们采纳有效的建议和运用有效的技巧。写作小组会告诉我们，失去斗志和方向的人不止只有我们，他们和我们一样亲身经历过写作中的挣扎；在成功时刻亦可与同道之人分享喜悦。

如果你尝试过写作小组，但觉得不适合自己，不妨运用这些守则，再试一次。在读博的挣扎困顿期，我去了一次博士论文互助组，白白添了一堆堵。会场愁云暗淡，成效寥寥，于是我决定自寻出路——只要不是他们这种无组织无纪律、万马齐喑就行。

尚未取得终身教职的时候，我还参加过一个写作小组。但是，它对内容的关注反而阻碍了我自己的研究。取得终身教职后，我又加入了一个非虚构写作小组，还是内容导向的（工作坊模式），对我的研究并无益处。

就算一个组织完善的教师写作小组，在有效性上也会起起伏伏。一人霸占会场，其余人感到被疏离；人是来了，耳朵和嘴巴却没来。这些状况都会发生。当压力大、脆弱的时候（大部分学者对写作会有这样的感觉，至少是有的时候），人们会一点就着，互相磕碰冲撞。如果你加入的写作小组不适合自己，那就退出，另起炉灶。如果有组员觉得效果不如以前了，那就回到上面推荐的守则，这对重回正轨有好处。

不要让过去的失败经历成为你继续尝试的阻碍。加入有效的教师写作小组可能会改变你的学术生涯。我大半生都在一个人写作，虽然也发了些文章，出了几本书，但我现在明白了，当初的隔绝状态只是平添了不必要的挑战和孤寂。

参加写作小组会议对完成我的写作任务起到了指引、支持和调整的作用。陪伴同事经历写作的过程给了我教益和灵感，使我在写作和工作中不再感到孤立无援了。根据情况改变上文的守则，发起支持性的学术写作小组吧！可靠的同事会给你带来责任感、灵感和鼓励，自己去体验吧！

3.设立校园写作支持项目

要想提高所在大学的教师写作能力，你有很多办法可用。你可以从小处做起，联系本系或外系的几名同事，发起写作小组。你可以组织一个非正式的集中写作活动，为教工争取一个安静的写作空间，制订学术休假问责流程，或者为图书馆里购买一批写作辅导书。

在大学里发起正式的写作项目意义很大。因为这不仅富有成效，而且开销不大，所以大部分学校应该都会支持该项目。正式的教师写作项目囊括了上面所有的建议：建立写作小组、集中写作、设立专用空间、制订长假规划、充实写作辅导材料。但是这些项目是有支持、有体系、有宣传的。关于设计教师写作项目，2013年出版，由安妮·艾伦·盖勒和米歇尔·艾奥迪斯编辑的论文集《教师写作计划指南》（*Working with Faculty Writers*）是一部设计教师写作项目的力作。书中集合了多种最佳的实践、业内专家的有益思想、言之有据的建议和激励。校方即便心怀疑窦，该书也会帮助其看到正规教工写作支持项目的价值。

我在塔尔萨大学发起并负责了教工写作支持项目，出乎我意料的是，过程很简单，成效也很大。我是系里的老人了，而且是讲席教授，所以我主动提出将自己的思想、时间和精力投入到这方面，以此来顶替一门课。第一年时间不太够用，但之后项目就开始“成长”了，同时我还能开工作坊，进行个人咨询。如果项目规模更大、更专门，尤其是在人多的大学里，可能就需要更多的课时，或者专人专任了。

我是幸运的，塔尔萨大学的亨尼克学术成就中心为项目提供了理想的环境。许多大学都开设了旨在提高教工教学能力的项目或中心，写作项目挂靠在下面很方便。但是，写作项目也可以独立出来；在特殊情况下，也可以挂靠在现有的本科生/研究生写作中心下。

乍看起来，将教工和学生的写作支持项目合并起来是合理的，但我真的不推荐这样做。教工不太会去参加为本科生、研究生开办（或者有关联）的项目。学生项目的重点是辅导写作，让写作遇到困难的教工参加这样的项目会让他们感到很羞辱，丢面子。校方应当关心处于不同阶段的教工各自面临的挑战，并分别配置相应的资源，解决特定的写作障碍。

设计和提议塔尔萨大学教工写作支持项目时，我是按为期两年的实验性项目开展的。我对学术写作很关注，但没有相关资质，也算不上专家。但是，我之前发现了若干对自己有效的写作技巧，多年来，同事和学生也觉这些技巧很有效果。于是，我阅读（或重读）了心目中该领域最优秀的著作，并提出了若干开销不大、有望帮助他人的计划方案。

我单独约见了各学院的院长，确保该项目对各学科写作都有意义。我还向系领导汇报了自己的计划，听取了他们对于教工最需要的写作技能的意见。由于大学方面的支持，包括亨尼克中心主任的大力协助，我们获得了一个学期的活动场地，做了相应布置，购买了一批新书，对计划项目——写作小组、工作坊、写作之家、个人咨询——进行了宣传。

项目开始时，所有四个学院的同事就都参与了进来。新设的医学院成立后，我应邀制订了满足其特殊要求的项目。总体来说，我们仍在扩充藏书，组织工作坊和集中写作活动，为新教工新设写作小组，为老教工维持写作小组。

上述做法对我是有成效的，目前正扩展到越来越多的学院和大学。接下来，我会简要描述适用于小型大学的正式写作支持项目的各关键要素。这些要素修订后可适用于规模较大的院校，以及规模更小的非正式项目。写作支持项目不拘地点，立竿见影。

1.教工写作辅导资料库。可包括书籍、文章和网站。本书最后的参

考书目可供参考，但不免挂一漏万；而且每年都有新的写作指导书面世。我们的资料存放在“阁楼书架”上，可供组员阅览，亦可外借（期限为三日）。工作坊上也会打印文章和相关材料，新来者可以带走。有的写作指导书并不适用于学术语境，所以要精挑细选。藏书应针对各个学科。给同事推荐材料时应有的放矢。新上架图书应发布公告，让大家了解资料库动态。

2.项目专用空间。用于写作和项目相关活动。我们把图书馆的一个小办公室改造成专用空间，位于亨尼克学术成就空间对面。房间是斜面天花板，有一扇小窗户，两面书架。我们给它起名叫“阁楼空间”，配置了几盏落地灯、两个小皮革沙发、一张咖啡桌、两把椅子。白天是开放的，晚上如有教工申请，图书馆工作人员也会开门。我们还把旁边的储藏间改造成了小餐厅，里面有冰箱、微波炉和咖啡机。阁楼空间的功能是存放辅导书（可以运用图书馆系统进行借阅管理）和其他辅助材料，这也是教工休息室、写作小组会议室和我的保密咨询室。它是为本项目的各种活动量身定做的。

3.选择多样化。有些教工可能只想学习几种提高效率的技巧，有的只想每年参加几次工作坊。有的想长期参加写作小组，帮助某个项目的写作，有的则需要个别指导。所以，要给同事们提供多层次、多方面的活动，当然还要保密。面对写作难产并不容易，有些同事可能不愿意参加工作坊、加入小组，甚至连个别指导都犯难。但是，他们会翻阅相关书籍、查看链接，或者阅读工作坊上发放的材料，这些都可能引导他们日后的深度参与。

4.每年组织几次工作坊。我每年至少组织四次，每学期两次，同时面向常客和新人，主题分别是“确保时间、空间和精力”“阻碍写作的误区”“正确克服拖延”“学者如何做科普”。人数少、较随意的小组分享的效果最好，但也可以办成规模较大的研讨会。其他大学的写作项目也会

组织类似的工作坊，以及各种主题的研讨会，探讨的内容包括针对具体学科的写作建议、期刊论文的修订与重新送审、克服拖延症、与编辑合作等。我希望今后能够组织数字写作技术方面的工作坊，并针对不同学院推出更具体的活动。

5.许多工作坊会发展为临时写作小组。“确保时间、空间和精力”工作坊结束后，参与者经常会决定接下来的几周里继续见面，报告写作技巧的效果；“正确克服拖延”工作坊结束后，大家也会继续见面，互相帮助，把某些项目捡起来，把另一些项目丢掉。工作坊举办很久以后，参与者还会互相告知自己的成果。我当然乐意协调这类临时小组，但我坚定地认为，长期写作小组应当能够自我维持、自行组织。

6.长期写作小组。是我们的写作项目中具有最持续成效的一个项目。写作小组没有一定之规，也未必要永续。随着时间推移，写作小组可能对某些成员意义很大，而其他人则不愿意或不需要参加。教工写作支持项目负责人可通过下列手段来帮助长期写作小组：协调组员构成和活动时间，提供活动场所、建议和守则，发生冲突时建议采取建设性行动。但是，我认为，每个小组都应该根据当前成员的需求选择活动形式，以及有选择成员构成的自由。我鼓励同事们按照需要发起和改造小组，让每个人都可以创立、加入、延续适合自己的小组。

7.教工写作空间。我们学校的图书馆恰好有一处优美而安静的教工阅读室，还没多少人用，很适合教工来写作。它与我们的写作项目没有正式关系，但地方不远，条件也正合适写作。在校园里寻一处僻静所在，让教工不受打扰地写作几个小时，这是校方支持教工写作的一条卓有成效的举措。

8.安排集中写作。可以是一整个下午，也可以是一整天。这项措施在教工写作支持项目中也很常见。基本思想是把写作相关信息与规定时间、目标的写作活动这两者结合起来。我们的暑假集中写作安排在毕业

季前，时间为六个小时（上午9点至下午3点，提供午餐），效果非常好。活动中，我们会回顾提高写作效率的工具和技巧，发放空白月历，然后确认和规划暑假中写作、放松、休整这三者的目标，要求参与者坚持计划。活动预留了空白时间，参与者可以动手执行暑期的计划，也可以安排暑期的任务。于是，每个人离开时，都获得了对自己研究的建议，制订了计划，取得了进展，暑期写作目标也得到了大家的支持。

其他院校的写作项目可能包含上述的部分或全体要素，还可能安排周六全天封闭集体写作，在校外的僻静场所进行多天的集中写作，或者每月组织一次全天的写作集训营。封闭写作、校外写作、集训营可能会给陷入停滞的同事一个全新的开始，对提升项目在全校的知名度也有好处。但是，这种长时间、浸没式的写作“桃源”并不能带来持续的帮助，而每一个学术写作者需要的其实是勤动笔、压力小、有收获。

我也试过其他一些方法，效果不大，至少目前是这样。一开始，我定期安排了“随意拜访”时间，地点在阁楼空间，提供点心，大家想来就可以来。但除了第一周外，来的人寥寥无几。现在，我会每周留出几个下午的时间，用于小组见面和个别约谈，根据需求会安排在阁楼。如果你所在的院校规模较大，不妨规定项目中心每周的开放时间，提供点心和非正式谈话，每周或每月可以设置不同主题。

我曾经希望在每个系指定一名教工，担任各学科的写作教练，但是很少有同事愿意投入这样既无定规，亦无回报的事业。然后，我意识到，为了保护前来求助、尚未取得终身教职的新同事，保密工作要做好。现在，我会与各院系负责人合作，指定尚在积极发表成果的学者担任本学科的负责人。我会根据需要，与他们确认写作范式的问题，同时避免侵犯任何人的隐私。

我还在想办法啃下最硬的一块骨头：不愿承认自己已经不再动笔的、已经获得了终身教职的资深教师。目前，项目最适用的对象似乎是

人文、社科、艺术领域的新教工，以及暂时陷入停滞的资深教师。我还在寻找更好的方式去帮助多年没有成果发表的学者，以及自然科学领域中抵触写作的教工。

我们还取得了一个意料之外的成果：塔尔萨大学教师撰写的一系列文章。灵感来自于机械工程系的一名同事，他也是一名成功的科普作家。他想要写一系列通俗易懂的文章，吸引本科生加入学术界。本校出版的《求索的生活》（*The Life of Inquiry*）文集的供稿人包括“学者如何做科普”工作坊的参与者，以及听闻此事的同事们。目前，该文集发放给了有志学术的学生，本科新生也人手一本。

全校范围的教工写作支持项目也可以与其他活动联动，包括承办科普作家访校，邀请学术写作效率领域的专家举办工作坊，主办年度出版成果展示活动等。教工写作支持项目对改善学术大环境也有益处，因为它们提供了能直接指导实践的技巧和支持手段，而且鼓励人与人之间的连接。

不管身在何处，我都鼓励你去发展上面所说的项目。如果你本身就是一名渴望推动写作进步的资深学者，有来自行政方面的支持，同事们也对这些项目感兴趣，还有适当的空间，那么创办写作支持项目就再容易不过了。但是，哪怕是在——尤其是在——令人精疲力竭的恶劣环境中，改善所在大学的写作氛围也是有可能的。无论用何种方式，把教工写作支持项目建立起来吧。发现有益的技巧和资源、开辟校内写作空间、发起写作小组、组织工作坊和集中写作时间，这些活动都会成效显著，立竿见影。小处入手也好，大处着眼也罢，先干起来吧，看看事情会起怎样的变化！

结论

大专院校终于开始重视学术写作支持计划的价值了，承认传统学院文化对学术生产力是起了负面效果，而非正面推动。为写作蒙上一层神秘的面纱，任由每名教师自行探索，这种做法是残酷的、有害的，也是不必要的。

基本上，我们被灌输的只有一句话："多写多发，不进则退。"我们尽力去应对这种不友好的写作环境。门槛奇高无比；过程神秘莫测；"多出成果"的压力无时不在，一旦做不到，便会感到羞辱难堪。难怪许多学者害怕寻求帮助，不敢承认写作中的困难。我们假定自己早就知道如何避免油尽灯枯、写作陷入停滞、不愿动笔的情况。这一切都需要改变，改变是可能的。

高效写作需要勤动笔、压力小、感兴趣。我们可以携起手来，抵制当前的学界通病：懒动笔、压力大、没兴趣。多种策略可以帮助你和你的同事勤动笔、爱动笔，不管当前的学术环境是多么不友好。

你可以运用三种驯服技巧；确保写作的时间、空间和精力；发现拖你后腿的写作神话；想办法维持写作动力，互相给予支持。同事你来我往间的智慧与洞见是我永恒的灵感来源。我们在塔尔萨大学开办了写作支持项目，为同事们提供了辅导资源、个别咨询，开设了工作坊和写作小组。最了不起的地方在于同事们相互之间的理解和鼓励，不管场合随意抑或正式。

学术写作祛魅对每个人都是有益的。我们正在放弃一种观念："真正的"学者有责任也有义务全靠自己搞清楚写作的窍门。教工写作支持

项目数量虽然不多，但在不断增加，还有日渐增多的面向本科生和研究生的支持项目。这些都表明，我们正在放弃一种有害的做法，即放任“低效率”的同事在无声和羞耻中独自挣扎。我对此感到欣慰。

初入学界的时候，我们都会有一种浪漫的幻想，一种追求的境界，而这或许是永远达不到的。但是，不懈的、有收获的学术写作亦不失为尊重和践行学术初心的一条明路。勤动笔、爱动笔有助于实现自己的学术使命。写作效率高的时候，我们会有精神地参与到教学工作中；不管是为院系服务，还是应付当今不乏苦涩的学术界的众多挑战，也都会容易许多。

任务繁重、资源不足、待遇不公、内斗烦扰，这些总是有的。我们总会有各种理由去认为学术理想遭到了背叛。但是，只要我们携起手来，发现写作遇到的困难，祝贺写作取得的成功，那么在某种程度上，我们就是在践行向往已久的学术乌托邦。本书提出的建议旨在帮助读者写作，但也是在帮助读者实现学术生活中最可敬的要素，无论环境如何。

后记　面向公众写作

我要写这一节的原因是，许多学者只要稍加训练和鼓励，即可掌握面向公众写作的本领，这对保持好的心情和提高写作效率都有好处。这个选项是值得一试的，尤其是想到又要写没什么人看的论文或专著，由此感到灰心丧气的时候。

在局外人看来，学术著作佶屈聱牙，专门研究没意义的问题，发在冷门杂志上，只有屈指可数的几个同行会去看。于是，局外人认为，我们都是白拿那么多钱的书呆子，对所谓的“现实世界”没有任何贡献。有些人理解、尊重学术作品价值，但也会批评传统学术文体中不必要的晦涩。如何让学术写作更加明白晓畅？这是一个亟待解决的问题。海伦·斯沃的《时髦的学术写作》（*Stylish Academic Writing*）和史蒂芬·平克的《学术风格意识》（*The Sense of Style*）在这方面给出了有益的建议。

但是，再清晰的学术著作也会让大众读者望而却步。我们习惯用一种难以引起外界兴趣的方式写作，这正是学术训练的结果。归根结底，这种孤立的、无情感的、自我指涉的写作方式看上去或许既没有意义，也没有力量，甚至连我们自己也会这样认为。有意无意中，我们会抗拒将有限的时间、精力投入到一篇少有读者真正感兴趣的论文或专著中。为何要浪费这番力气呢？

与此相对，科普作品的目标人群就是对学术感兴趣的公众。通过这种方式将研究发现和观点呈现出来，这些发现外界就会产生兴趣，从而对其产生影响。自然科学、社会科学、人文学科的通俗读物帮助公众理解了学术工作的意义和价值。

这个世界是需要科普作品的，尤其是在信息爆炸的互联网时代，人人都会收到大量毫不在意学术价值观——客观、可靠、合理、确证——的人写下的信息。作为消费者、公民和选民，我们接收了种种出于私利编造的故事、荒谬的论证、有意截取的证据，而它们往往有意地在妨碍认知。如果我们掌握了用公众能听懂的话去写作，那么作为社会的一分子，以及学术界的一分子，我们都会得到益处。

学术训练就是要辨清真伪，整理资料，发掘证据。这些技能亦可用于研究“现实世界”，以及我们在其中的位置。但是，多年以来，学术素养低下的记者们要么忽视了我们的贡献，要么断章取义，只想搞个大新闻。除非我们自己将确证的研究发现、准确的社会科学证据、思虑周全的阐述分析传播出去，否则公众会继续被误导，而学界也会继续因歪曲性的媒体报道感到灰心。

有效的科普作品有能力，也有责任为公众辩论提供知识援助。气候变化、移民、隐私权、科技的影响等主题的辩论都需要证据——而学者恰恰是整理和创造证据的人。在学术训练中，我们或许在学院内部，以学术的方式交流自己的发现，但我们每个人同样可以学会向学院外的人介绍合理的论证、确实的证据。为此，我们需要学习面向另一种受众的另一种写作方式。

放弃攻读神经科学博士学位后，我选择去读新闻学的硕士，觉得自己或许可以当一名科普作家。当时的新闻学教育是教你怎么给日报写文章的，这就与我的目标不符。我最后发现了媒体研究，但我一直坚持面向大众写作。我相信，现在正是科普作品的黄金时代。

通过某些叙事手法，研究领域再偏门的学者也能够对大众发话。但是，我们至少有三个理由可以拒斥这些手法。第一，我们不懂怎么运用；第二，它们对获得终身教职和职务升迁无用；第三，我们担心面向公众写作会影响思维能力和客观态度。

优秀的科普作品能够澄清误解、夯实我们的发现，而绝不应该歪曲事实和进行炒作。悲哀的是，许多记者和编辑都把学术报告当成“新闻”来处理，无视证据，炒作成果。这自然会让我们感到愤怒、羞辱，对参与公共讨论心存疑虑。身为学者，向公众更好地呈现学界成果的责任，在很大程度上落在了我们自己的肩上。许多学者已经拥有了用不失准确，但非专业读者也能理解的方式阐释学术成果的能力。但是，即使现在还做不到这些，你也总能找到接受过学术训练的记者帮忙，他们了解各种叙事手法，也通晓非学术出版的门路。

现在是最容易跨出象牙塔，走向大众的年代。大学出版社在扩展对学术感兴趣的读者；商业出版社也希望有文笔出色、论据扎实的作品。虽然终身教职仍然要求有传统的学术成果，但部分学校管理层已经开始认识到科普工作对自身的价值。教工撰写社论、发表杂志文章、出版广受阅读的书籍，或者被誉为本领域专家的时候，对学校的好处是显而易见的。获得终身教职后，提高公众知名度是有益无害的大好事。

为报纸杂志、读书群体撰写作品需要精心选择和安排证据，展示学界知识的意义。读研的时候，我负责编写一份工程学院月报。我没学过工科，但是，我学会了问研究者一个简单的问题：“你在派对上碰到了一个人，你会怎么向他解释自己的学术研究？”他们最初的回复不免很技术化，从中我要发掘月报的关节所在。我的关注点是意义：他们的发现证明或证伪了什么？促成了什么？会如何改变当下的认知？

每个月我都要写几篇这样的文章，反复实践下来，工程师们有能力准确解释自己的研究了，让我这样的门外汉亦可理解重视研究的价值。文章发表前，我都会请他们审阅，确保没有硬伤。我的目标是，让他们的作品走出本领域，迈向更广阔的世界，同时澄清其研究工作的意义。文章发表后，有些人会随身携带，别人问起来就拿给对方看。我对此感到很高兴。

用大众听得懂的话介绍学术研究是完全可能的。但是，我们需要放下常年训练的学术文体，学习如何用引人入胜的小故事呈现证据和论点，这样才能让大众明白。

成为科普作家需要做什么呢？一个办法是，联络已经参与到公众对话中的同事。在你的领域里，是否已经有科普高手了？去请教他们吧：他们是怎么学会的？科普有收获吗？对学术声誉有什么影响？你适合吗？如果适合，怎样帮助你掌握科普的艺术呢？

另一个办法是，加入以参与公众讨论为宗旨的学者团体。这类组织会激励、训练有公众情怀的学者，并提供文章和访谈的发表途径。社会战略网络（Social Strategy Network）就是一个例子。此类组织还会更新学者和研究领域名单，方便有专业领域知识需求的记者垂询。这也是为当下热门议题贡献准确证据的一种手段。这种“网络”会帮助你写作、发表评论文章，联络有学术素养的记者，这些记者能够在自己的报道里准确地呈现你的成果。

还有一个办法：与接受过相应学术训练的非虚构作家合作。如果你读到了一篇由非学者撰写的本领域好文，或者一本好书，与作者取得联系吧。独立作家永远在寻找写故事的点子——他们的生计就是拿出新鲜的内容，游说图书编辑。特别是在当今的就业市场中，许多受过良好教育、脑筋灵活的作者都想要在瞬息万变的世界中，借此谋得一份生计，他们往往也受过专业学术训练。他们知道非虚构写作的技巧，将其有效地运用到了科普事业中。你可以与他们一起构思，在杂志或书籍中展现自己的专业能力。

你也可以自己一个人干。写一本小书，交给有意向读书大众推出优秀学术作品的大学出版社或商业出版社。找到大学出版社编辑，聊聊应该如何呈现自己的研究，让非专业读者会感兴趣。如果你有了写书的点子，但是不知道怎么展开或安排，你可以付费购买专攻学术非虚构作品

商业化出版的文稿代理人或者资深编辑的服务，让他们帮你适应迅速变化的商业出版市场。

非虚构写作主题的线上课程与会议也会介绍写作技法和总体趋势。它们未必都有直接价值，因为很多都是为了帮助没发表过作品的作家撰写、投递文学非虚构作品。尽管如此，从这些会议和课程中，你会学到叙事手法，了解商业出版市场实务，哪怕目标人群并非有意向感兴趣的读者介绍自己成果的高校教师。

多年浸润学术写作，我们需要重新上路。本科生都学会了四平八稳但毫无吸引力的死板文体。我教过本科的非虚构写作课程，太明白他们接受的是什么训练了（与我们当年一样）：多用被动语态和复杂长句，少用形容词或描述性短语。要想卸下这层拒人于千里之外的保护层，引人入胜地讲出准确、有趣的学术“故事”，那是要下一番苦功的。

在“学者如何做科普”工作坊中，一开始会让参与者为报纸写评论文章。我们采纳了Op Ed计划的建议。该计划原本的目的是，推动女性投入到撰写传统社论的事业中。这些建议能够帮助教工们去了解，去运用科普写作通用的关键要素。

成功的评论文章有三大要素：破题、论点、论据。经典的社论套路是，先破题，再提出总体观点，再写若干分论点，为总体观点提供证据支持。典型的评论文章还有一段“让步”承认反对意见的存在。结论要呼应开头或中心观点。

这个结构简单但有效。撰写评论文章是开展科普事业的一个好办法。地方性报纸的编辑偏重本土视角和当地专家，而全国性报纸的编辑则需要有专业资质，有能力用深思熟虑的观点和相关证据来讨论争议性话题。不幸的是，学者接受的训练是拿出证据，而不是表达观点，更别提讲故事、破好题了。

再长的非虚构作品——杂志文章或书籍——也都是三大基本要素：破题、论据、论点。找一篇优秀的非虚构文章，或者非虚构书籍中的一章，抛开内容去分析它的结构。用三种颜色分别标记“说明性的故事”“支持性论据”和“论点展开”。你很快就会发现，故事（为论点服务，由证据支持）是非虚构写作中的大头。

非虚构写作千变万化，无非是这三者的经纬交织。作为学者，我们对引用证据是最习惯的，对摆出观点有时会犯嘀咕，对讲故事则是普遍反感。与此相对，公众最喜欢的是讲故事。他们也可以理解论点，但是，对于我们这些学者提出证据的方式，那就是一头雾水了。所以，我们的任务就是学会用讲故事的方式，有效地呈现证据，为表达清晰的论点服务。

记者们了解、运用的各种写作手法，你都可以化为己用，讲述学术“故事”。我要推荐两本书。一本是马克·克雷默和温迪·考尔编辑的《哈佛非虚构写作课：怎样讲好一个故事》，该书汇集了多名专业非虚构作家在调查研究、内容组织、写作风格方面的建议；另一本是罗伊·彼得·克拉克写的《写作工具》（*Writing Tools*），该书提出了五十条叙事窍门和技巧，我们在学术写作中几乎从不使用，但对提高故事的吸引力很有帮助。

不管身处哪一个领域，如果你只为发表学术作品，使用一种非专业人士不愿理解，也无法理解的写作风格，那么你对大众认识水平的提高就不会有贡献。如果你有料，并且写得也有趣，非虚构出版的世界总是向你敞开的。如果你想运用自己的专业知识、资质和写作来改变更广大的世界，不妨大胆探索科普之路。

参考书目

Abbott, Andrew.*Digital Paper*：*A Manual for Research and Writing with Library and Internet Materials.*Chicago：University of Chicago Press，2014.

Ballon, Rachel.*The Writer's Portable Therapist*：*25 Sessions to a Creativity Cure.*Avon, MA：Adams Media，2007.

Bane, Roseanne.*Around the Writer's Block*：*Using Brain Science to Solve Writer's Resistance, including Writer's Block, Procrastination, Paralysis, Perfectionism, Postponing, Distractions, Self-Sabotage, Excessive Criticism, Overscheduling, and Endlessly Delaying Your Writing.*New York：Jeremy P. Tarcher/Penguin，2012.

Becker, Howard S.*Tricks of the Trade*：*How to Think about Your Research While You're Doing It.*Chicago：University of Chicago Press，1998.

——.*Writing for Social Scientists*：*How to Start and Finish Your Thesis, Book, or Article. 2nd ed.*Chicago：University of Chicago Press，2007.

Belcher, Wendy Laura.*Writing Your Journal Article in 12 weeks*：*A Guide to Academic Publishing Success.*Thousand Oaks, CA：SAGE，2009.

Benson, Philippa J.，and Susan C. Silver.*What Editors Want*：*An Author's Guide to Scientific Journal Publishing.*Chicago：University of

Chicago Press，2013.

Billig, Michael.*Learn to Write Badly*：*How to Succeed in the Social Sciences*.New York：Cambridge University Press，2013.

Boice, Robert.*Professors as Writers*：*A Self-Help Guide to Productive Writing. Stillwater*，OK：New Forums，1990.

Bolker, Joan.*Writing Your Dissertation in Fifteen Minutes a Day*：*A Guide to Starting, Revising, and Finishing Your Doctoral Thesis*.New York：Henry Holt，1998.

Clark, Roy Peter.*Writing Tools*：*50 Essential Strategies for Every Writer*.New York：Little, Brown，2006.

Elbow, Peter.*Writing with Power*.New York：Oxford University Press，1998.

Elbow, Peter, and Pat Belaroff.*Sharing and Responding*.3rd ed. New York：Oxford University Press，2000.

Ellis, Sherry, ed.*Now Write*！*Nonfiction*：*Memoir, Journalism, and Creative Nonfiction Exercises from Today's Best Writers and Teachers*.New York：Jeremy P. Tarcher/Penguin，2009.

Fox, Mary Frank, ed.*Scholarly Writing and Publishing*：*Issues, Problems and Solutions*.Boulder：Westview，1985.

Friedman, Bonnie. *Writing Past Dark*：*Envy, Fear, Distraction, and Other Dilemmas in the Writer's Life*.New York：HarperCollins，1993.

Geller, Anne Ellen, and Michele Eodice.*Working with Faculty*

Writers.Boulder：University Press of Colorado，2013.

Germano, William.*From Dissertation to Book*.Chicago：University of Chicago Press，2005.

——.*Getting It Published*：*A Guide for Scholars and Anyone Else Serious about Serious Books*.2nd ed. Chicago：University of Chicago Press，2008.

Gibaldi, J.，and D. G.Nicholls.*MLA Handbook for Writers of Research Papers*.New York：Modern Language Association of America，2011.

Goodson, Patricia.*Becoming an Academic Writer*：*50 Exercises for Paced, Productive, and Powerful Writing*.Thousand Oaks, CA：SAGE，2013.

Graff, Gerald, and Cathy Birkenstein.*They Say/I Say*：*The Moves That Matter in Academic Writing*.2nd ed. New York：W.W.Norton，2010.

Greene, Anne E.*Writing Science in Plain English*.Chicago：University of Chicago Press，2013.

Hart, Jack.*Storycraft*：*The Complete Guide to Writing Narrative Nonfiction*.Chicago：University of Chicago Press，2011.

Hayden, Thomas, and Michelle Nijhuis, eds.*The Science Writers'Handbook*：*Everything You Need to Know to Pitch, Publish, and Prosper in the Digital Age*.Boston：Da Capo Lifelong Books，2013.

Johnson, W. Brad, and Carol A.Mullen.*Write to the Top*：*How to Become a Prolific Academic*.New York：Palgrave Macmillan，2007.

Kaye, Sanford.*Writing under Pressure*：*The Quick Writing Process*.New York：Oxford University Press，1989.

Kendall-Tackett，*Kathleen A. How to Write for a General Audience*：*A Guide for Academics Who Want to Share Their Knowledge with the World and Have Fun Doing It*.Washington, DC：American Psychological Association，2007.

Keyes, Ralph.*The Writer's Book of Hope*：*Getting from Frustration to Publication*.New York：Henry Holt，2003.

King, Stephen.*On Writing*：*A Memoir of the Craft*.10th anniversary ed. New York：Scribner，2010.

Kramer, Mark, and Wendy Call.*Telling True Stories*：*A Nonfiction Writers'Guide from the Nieman Foundation at Harvard University*.New York：Plume，2007.

Larsen, Michael.*How to Write a Book Proposal*.4th ed. Cincinnati, Ohio：Writer's Digest Books，2011.

Lerner, Betsy.*The Forest for the Trees*：*An Editor's Advice to Writers*.New York：Riverhead Books，2000.

Lindsay, David.*Scientific Writing=Thinking in Words*.Collingwood, Victoria, Canada：CSIRO，2011.

Lamott, Anne.*Bird by Bird*：*Advice on Writing and Life*.New York：Random House，1994.

Luey, Beth.*Handbook for Academic Authors*.5th ed. New York：

Cambridge University Press，2010.

——，ed.*Revising Your Dissertation*：*Advice from Leading Editors*.Berkeley：University of California Press，2008.

Lyon, Elizabeth.*Nonfiction Book Proposals Anybody Can Write*：*How to Get a Contract and Advance before Writing Your Book*.New York：Perigee，2002.

Machi, Lawrence A.，and Brenda T. McAvoy.*The Literature Review*：*Six Steps to Success*.2nd ed.Thousand Oaks, CA：SAGE，2012.

Moxley, Joseph M.，and Todd Taylor, eds.*Writing and Publishing for Academic Authors*.Lanham, MD：Rowman and Littlefield，1997.

Neal, Ed, ed.*Academic Writing*：*Individual and Collaborative Strategies for Success. Stillwater*，OK：New Forums，2013.

Nelson, Victoria.*On Writer's Block*：*A New Approach to Creativity*.Boston：Houghton Mifflin，1993.

Ogden, Evelyn Hunt.*Complete Your Dissertation or Thesis in Two Semesters or Less*.Lanham, MD：Rowman and Littlefield，2007.

Pinker, Steven.*The Sense of Style*.New York：Penguin，2014.

Rankin, Elizabeth.*The Work of Writing*：*Insights and Strategies for Academics and Professionals*.San Francisco：Jossey-Bass，2001.

Richardson, Laurel.*Writing Strategies*：*Reaching Diverse Audiences*：Newbury Park, CA：SAGE，1990.

Rocco, Tonette, and Tim Hatcher.*The Handbook of Scholarly Writing and Publishing*.San Francisco：John Wiley and Sons，2011.

Schimel, Joshua.*Writing Science*：*How to Write Papers That Get Cited and Proposals That Get Funded*.New York：Oxford University Press，2012.

Silvia, Paul J.*How to Write a Lot*：*A Practical Guide to Productive Academic Writing*.6th ed. Washington, DC：American Psychological Association，2010.

Staw, Jane Anne.*Unstuck*：*A Supportive and Practical Guide to Working Through Writer's Block*.New York：St. Martin's Griffin，2005.

Sternberg, David.*How to Complete and Survive a Doctoral Dissertation*.New York：St. Martin's Griffin，1981.

Sword, Helen.*Stylish Academic Writing*.Cambridge, MA：Harvard University Press，2012.

Zerubavel, Eviatar.*The Clockwork Muse*：*A Practical Guide to Writing Theses, Dissertations, and Books*.Cambridge, MA：Harvard University Press，1999.

Zinsser, William.*On Writing Well*：*The Classic Guide to Writing Nonfiction*.New York：HarperCollins，2008.

致谢

我能够发起和领导塔尔萨大学教工写作支持项目，与校方的大力支持是分不开的。我尤其要感谢亨尼克学术成就中心主任丹尼斯·达顿的鼓励、建议，她的管理技巧让我受益匪浅。我还要感谢教务主任罗杰·布莱斯、院长卡尔帕纳·米斯拉、劳伦·瓦格纳、简妮特·凯琳斯。

系里的同事马克·布莱文、约翰·考沃德、本·比德斯欣然地相信了我对全体教员越来越多的承诺，本对该项目的热情尤其使我受到鼓舞。

本书的缘起可以追溯到很早。我要感谢在得克萨斯大学广播影视学院任教期间的研究生，以及塔尔萨大学荣誉项目任教期间的本科学生，他们对我分享了写作上遇到的烦恼。本书的动笔要感谢爱德华·莱茵索尔的一小段话，他是一名来自印第安纳大学的历史学访问学者。他对我说，我应该把一份题为《我们深陷其中的神话》的讲义扩展成一本书。永远不要低估一句鼓励的话语中所蕴含的力量。

本书写作过程中，我得到了许多鼓励。我尤其要感谢塔尔萨大学各位同事的支持，他们是詹妮弗·艾瑞、苏珊·切斯、林恩·克拉特、拉尔斯·恩格、艾多拉多·法因戈德、兰迪·富勒、艾尔·哈克尼斯、布莱恩·霍斯默、詹妮·伊库塔、霍利·莱昂德、佩吉·莱森比、李·安妮·尼古拉斯、克里斯腾·厄特尔、科斯腾·欧斯、特蕾莎·瓦莱罗、凯特·瓦伊斯和张慧文。另有部分同事不愿公开姓名，在此一并感谢。我还要感谢一些校外人士的鼓励，他们是马可·鲍恩·菲茨曼拉比、科罗拉多州立大学“写作！”项目的创始人克里斯蒂娜·奎恩、雷伊·布兰顿、凯伦·克里斯滕森、大卫·D.佩尔穆特和苏·赖德伍德。

我还要感谢《美国高等教育编年史》的线上就业门户Vitae，尤其是加布里埃拉·蒙特尔编辑，这个就业门户传播了一些本书中的部分关于文体的思想。

本书能由芝加哥大学出版社负责真是一件幸事。我与大卫·莫罗、玛丽·劳尔两位编辑、苏珊·扎津编辑助理、鲁斯·高林手稿编校、斯凯·安格纽流程编辑、凯文·夸什设计师、劳伦·萨拉斯宣传编辑的合作经历非常愉快。

我很感谢成长过程中的学术写作氛围。我要感谢母亲詹尼特·开普纳·詹森对我一生不变的支持。在本书写作的过程中，我的兄弟迈克尔·詹森和大卫·詹森分别就学术出版和自然科学写作方面提供了很多洞见，对我帮助很大。谨以此书献给我的父亲唐纳德·D.詹森。他在生前一直启迪着我们，并鼓励我冲破学术写作的道道难关。

最后，我还要感谢我的丈夫克雷格·瓦尔特的关怀（和校对），以及我们的两个儿子——查理·瓦尔特和汤姆·瓦尔特。尽管我有时会闭门不出，专心写作（每天至少几个小时），但他们还是一直在鼓励我。

[1]这篇短文是米尔斯的经典著作《社会学的想象力》一书的附录。米尔斯是一位骑摩托车做研究的哥伦比亚大学社会学教授，他的其他著作也得到了广泛阅读，尤其是《白领》和《权力精英》。

[2]原载《纽约时报》（1993年10月31日）；收录于帕特里夏·利默里克的《在土壤之中：旧西部的遗产与审判》（*Something in the Soil*：*Legacies and Reckonings in the Old West, New York*：W.W.Norton，2000）。

[3]《工匠》（*The Craftsman*；New Haven, CT：Yale University Press，2008）。

[4]《摩托车修理店的未来工作哲学》（*Shop Class as Soulcraft*：*An Inquiry into the Valueof Work*，New York：Penguin Books，2009）。

[5]这条建议来自科罗拉多州立大学Writes！计划的创始人克里斯蒂娜·奎恩，在此表示感谢。

[6]收录于《女性能顶半边天：23位女性作家、艺术家、科学家和学者的生活与工作自述》，萨拉·鲁迪克编辑（*Working It Out*：*23 Women Writers, Artists, Scientists, and Scholars Talk about Their Lives and Work*，New York：Pantheon，1977）。

[7]《学术写作与出版》第三章，约瑟夫·M.莫克斯雷与托德·泰勒编辑（*Writing and Publishing for Academic Authors*，Lanham, MD：Rowman and Littlefield，1997）。

[8]乔治·普林普顿：《小说的艺术》，《巴黎书评》（1958年春刊）。

[9]《我和我的影子简历》（*Me and My Shadow CV*，Chronicle of Higher Education, October 18，2015）。